



Директор МБОУ СОШ № 10

УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

От 14.09.2023 г.

МЕНЮ

На 14 сентября 2023 года
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	32,76
Рыба запеченная под молочным соусом	80/20	7,81	11,60	9,67	174,00	40,76
Картофельное пюре	180/7,9	3,70	2,80	22,96	131,68	17,25
Чай с сахаром	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	2,43
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	1,27	18,00	72,03	1,86
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,72
ИТОГО	796,0	16,87	15,82	98,46	594,64	107,10