

директор МБОУ СОШ №10



## МЕНЮ

На 20 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из свежих помидоров	100	1,00	0,20	3,50	11,76	6,00
Мясо тушеное из говядины	50/50	15,20	17,38	2,56	225,00	63,28
Каша ячневая со сливочным маслом	180/6,0	4,02	4,36	26,40	158,89	5,84
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	7,54
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,65
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,00	8,28
<b>ИТОГО</b>	<b>681</b>	<b>24,76</b>	<b>23,74</b>	<b>109,61</b>	<b>733,44</b>	<b>94,45</b>