

директор МБОУ СОШ №10



МЕНЮ

На 23 сентября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	30/90	12,53	14,78	15,14	243,0	32,63
Рис припущенный со сливочным маслом	6,3/180	4,37	5,16	44,05	240,18	10,76
Нарезка из помидора свежего	100	1,71	5,00	8,46	85,70	9,63
Чай с сахаром	15/200	0,10	0,00	13,76	55,13	1,16
Хлеб пшеничный йод	30	2,37	0,30	14,49	70,14	1,86
Хлеб ржаной	30	1,68	0,32	14,00	68,96	1,98
ИТОГО	681	27,92	16,60	109,90	709,83	57,42