

директор МБОУ СОШ №10

УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

(М.П.)

От 23.10.2023



МЕНЮ

На 23 октября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Горошек консервированный	100	2,83	0,17	5,85	36,83	22,37
Омлет натуральный со сливочным маслом	180/6	15,24	21,60	3,96	270,60	47,66
Сыр «Российский»	10	2,32	2,95	0,00	36,00	6,59
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,26	0,14	66,00	6,94
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	10,65
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,86
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,32
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
Итого	596	24,64	33,81	84,82	729,48	106,51