

Директор МБОУ СОШ № 10

УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

МП

От 09.10.2024г.



## МЕНЮ

На 09.10. 2024 года

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Завтрак						
Нарезка из свежего огурца	60	0	0	1,0	4,00	7,20
Мясо тушеное из говядины	50/40	13,68	15,54	2,30	202,50	73,48
Каша ячневая со сливочным маслом	150/5,0	3,35	3,63	22,00	132,39	5,78
Какао с молоком	200	1,32	1,35	15,90	81,00	9,03
Хлеб пшеничный йод	20	1,10	0,18	12,00	48,02	1,56
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,00	9,71
ИТОГО	585	20,65	21,02	94,30	634,93	108,44