

директор МБОУ СОШ № 10

УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

МП

От 16.10.2024 г.



## МЕНЮ

На 16.10.2024 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Завтрак						
Нарезка из белокочанной капусты	100	2,0	4,00	8,46	85,70	8,17
Плов из курицы	180/100	25,22	12,52	51,03	257,56	61,28
Чай с сахаром	15/200	0,10	0,00	13,76	55,13	1,97
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	2,34
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,68
Зефир	40	0,20	0,00	32,25	129,02	9,71
ИТОГО	685	30,17	17,01	132,77	637,71	85,15