

директор МБОУ СОШ №10



УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

МП

От 09.11.2023 г.

## МЕНЮ

На 09 ноября 2023 года  
Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Кукуруза отварная	100,0	2,00	0,33	10,17	52,17	32,76
Рыба запеченная под молочным соусом	80/20	7,81	11,60	9,67	174,00	46,76
Картофельное пюре	180/7,9	3,70	2,80	22,96	131,68	17,25
Чай с сахаром	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	2,43
Хлеб ржаной	20	1,00	0,22	9,00	38,00	1,38
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	1,27	18,00	72,03	1,95
Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	10,72
<b>ИТОГО</b>	<b>796,0</b>	<b>16,87</b>	<b>15,82</b>	<b>98,46</b>	<b>594,64</b>	<b>113,25</b>