

директор МБОУ СОШ № 10



УТВЕРЖДАЮ:

Боева М.М.

МП

От 14.11.2023г.

## МЕНЮ

На 14 ноября 2023 года

Возрастная категория от 12 до 18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Цена, руб.
Нарезка из квашеной капусты	100	1,32	0,18	3,68	11,39	9,00
Пюре картофельное со сливочным маслом	180/9	3,70	2,80	22,96	131,68	17,25
Тефтеля говяжья с соусом сметана с томатом	100/20	8,87	9,83	11,69	171,27	63,28
Чай с лимоном	200/7	0,11	0,00	13,96	56,23	2,43
Хлеб пшеничный йод	30	1,65	0,27	18,00	72,03	1,95
Хлеб ржаной	25	1,25	0,28	11,25	47,50	1,72
Зефир	40	0,20	0,00	32,00	129,02	9,12
<b>ИТОГО</b>	<b>711</b>	<b>17,49</b>	<b>18,18</b>	<b>118,32</b>	<b>693,43</b>	<b>104,75</b>

Повар

Мерзакулова А.И.