

Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ № 10  
имени А.Г. Таран

СА Звирко

# МЕНЮ

10 декабря 2025 год  
ДЕНЬ 8

Названия блюд	1-4 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Завтрак		5-11 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
						Стоимость, руб	7-11 лет						
Овощи нат.соленые (огурцы)	60	6,00	0,48	0,06	1,02	<b>9 - 57</b>	100	10.00	0,80	0,10	1,70	<b>16 - 00</b>	
Гуляш	90	198,90	13,09	22,00	2,60	<b>33 - 64</b>	100	221,00	14,50	24,40	2,88	<b>39 - 11</b>	
Каша гречневая рассыпчатая	150	262,50	8,30	8,95	37,37	<b>9 - 84</b>	200	350,00	11,01	11,94	49,82	<b>13 - 35</b>	
Какао с молоком	200	118,52	4,08	3,54	17,58	<b>9 - 40</b>	200	118,52	4,08	3,54	17,58	<b>9 - 40</b>	
Хлеб пшеничный	25	60,50	2,02	0,25	12,20	<b>1 - 55</b>	35	84,70	2,83	0,35	17,80	<b>2 - 17</b>	
Хлеб ржаной	25	53,50	1,80	0,18	12,45	<b>1 - 90</b>	35	74,90	1,65	0,25	17,43	<b>2 - 66</b>	
Фрукты свежие	120	53,28	0,50	0,50	12,80	<b>9 - 60</b>							
Сок плодово-ягодный							200	94,00			23,40	<b>35 - 00</b>	
<b>Итого</b>	670,00	753,20				<b>75 - 50</b>	870,00	953,12				<b>117 - 69</b>	