

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

МЕНЮ

СА Звирко

11 декабря 2025 год
ДЕНЬ 9

Название блюд	Завтрак											
	1-4 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб	5-11 класс (выход,гр)	Энергетическая ценность, (ккал)	Белки	Жиры	Углеводы	Стоимость, руб
	7-11 лет						12-18 лет					
Зеленый горошек консервированный	60	34,80	1,80	0,30	4,38	12 - 90	100	58,00	3,00	0,50	7,30	21 - 50
Рыба запеченная под соусом	100	138,12	7,03	7,90	9,73	31 - 49	110	151,90	7,73	8,69	10,70	36 - 44
Картофельное пюре	150	137,25	3,06	4,80	20,44	21 - 00	200	183,00	4,08	6,40	27,25	26 - 08
Фруктовый чай	200	59,00	0,13	0,02	14,64	5 - 10	200	59,00	0,13	0,02	14,64	5 - 10
Хлеб ржаной	25	53,50	1,18	0,18	12,45	1 - 90	35	74,90	1,65	0,25	17,43	2 - 66
Хлеб пшеничный							35	84,70	2,83	0,35	17,80	2 - 17
Кондитерское изделие	40	165,80	3,40	4,52	27,88	6 - 36	40	165,80	3,40	4,52	27,80	6 - 36
Фрукты свежие							120	53,28	0,50	0,50	12,80	9 - 60
Итого	575,00	588,47				78 - 75	840,00	830,58				109 - 91