Утверждаю:
врио директора МБОУ СОШ № 10 г. Татарска
Е.И.Марфина

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 30.09.26 г среда

	Завтрак						
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,17
	Итого за Завтрак	530	20,7	11,9	72,4	479,8	86,83
	Завтрак						
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	20,73
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,61
	Итого за Завтрак	520	21,8	11,3	77,9	499,3	90,70
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,88
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	41,3	412,8	86,83
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	230	2,1	4,9	12,3	101,5	21,23
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,24
	Итого за Обед	730	22,1	15,9	80,1	551,5	104,67
	Итого за день	1220	39,8	35,5	121,4	964,3	191,50