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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 22.10.26 г четверг

Завтрак 1-4 кл						
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
Завтрак 5-11 кл						
Каша вязкая молочная овсяная	230	9,9	13	39,4	313,8	35,68
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,19
Итого за Завтрак	590	16,9	14,8	81,4	525,8	90,70
Завтрак ОВЗ						
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
Обед						
Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	17,07
Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34
Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
Итого за Обед	680	36,3	11,3	70,7	529,2	104,67
Итого за день	1240	51,9	24,4	147	1014	191,50