

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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 22.09.26 г вторник

Завтрак							
54-11г	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
54-2соус	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,38
	Итого за Завтрак	550	17,9	15,5	65,6	473	86,83
Завтрак							
54-11г	Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
54-3м	Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
54-2соус	Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	7,23
	Итого за Завтрак	560	18,7	16,2	66,1	484,8	90,70
Завтрак							
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	190	6,9	8,7	41,8	273,4	34,36
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
Пром.	Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45,00
	Итого за Завтрак	510	16,6	23	110,6	715,7	86,83
Обед							
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	17,63
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
54-3м	Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	11,95
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
	Итого за Обед	670	21,5	24,3	54,1	521,2	104,67
	Итого за день	1180	38,1	47,3	164,7	1236,9	191,50