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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 21.10.26 г среда

Завтрак 1-4 кл						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,82
Итого за Завтрак	500	27,1	19,6	78,5	599,3	86,83
Завтрак 5-11 кл						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Хлеб пшеничный	60	1,5	0,2	9,8	46,9	0,71
Итого за Завтрак	500	25	20,8	54,5	505,8	90,70
Завтрак ОВЗ						
Каша вязкая молочная пшенная	220	9,1	11,1	41,4	302,4	34,67
Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00
Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	7,33
Итого за Завтрак	580	15,7	13,1	85,7	523,8	86,83
Обед						
Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	17,58
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,34
Итого за Обед	630	31,8	28,9	65,3	648,1	104,67
Итого за день	1210	47,5	42	151	1171,9	191,50