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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 29.09.26 г вторник

	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2т	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68
54-1гн	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	5,01
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	160	6,2	7,6	28,2	206,2	23,64
54-2т	Запеканка из творога с морковью	130	13,5	7,9	19,6	203,7	56,35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	3,15
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,5	78,5	5,93
	Итого за Завтрак	550	22,3	15,7	84,9	571	90,70
	Итого за день	550	22,3	15,7	84,9	571	90,70
	Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	100	4,2	5,1	18,8	137,5	15,76
54-2т	Запеканка из творога с морковью	140	14,5	8,5	21,1	219,4	60,68
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3	4,56
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,20
	Итого за Завтрак	500	22	13,9	75,4	515,3	86,83
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	170	8,6	7,7	14,5	161,8	12,22
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-24м	Шницель из курицы	80	15,3	2,9	10,7	130,3	60,40
54-3соус	Соус красный основной	20	1,2	1,2	1,9	22,9	2,94
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8	11,43
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,13
	Итого за Обед	640	35,2	18,3	92,6	676,4	104,67
	Итого за день	1140	57,2	32,2	168	1191,7	191,50