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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 16.10.26 г пятница

	Завтрак 1-4 кл						
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	55,60
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,02
	Итого за Завтрак	500	19,2	11,9	74,8	482,7	86,83
	Завтрак 5-11 кл						
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	20,73
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,79
	Итого за Завтрак	520	20,8	12,9	76,7	506,1	90,70
	Завтрак ОВЗ						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88
54-1о	Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,34
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69
Пром.	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	3,78
	Итого за Завтрак	450	18,1	20,4	44,4	432,7	86,83
	Обед						
54-8с	Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	3,83
	Итого за Обед	690	30,2	21	87,6	660,5	104,67
	Итого за день	1140	48,3	41,4	132	1093,2	191,50