

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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 23.09.26 г среда

Завтрак							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
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	4,82
	Итого за Завтрак	500	27,1	19,6	78,5	599,3	86,83
Завтрак							
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,9	71,81
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	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							
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	220	9,1	11,1	41,4	302,4	34,67
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	37,00
Пром.	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							
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	180	8,5	9,6	11,2	164,9	17,58
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	16,55
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13,4	12,7	5,4	189,2	63,83
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	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