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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 02.10.26 г пятница

	Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
54-5м	Котлета из курицы	80	15,3	3,5	10,9	135,7	58,08
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	1,61
	Итого за Завтрак	530	34,1	12,7	65,6	512,5	86,83

	Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8	10,95
54-21г	Горошница	160	15,4	1,4	36	218,5	8,18
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,2	152,7	65,34
54-2соус	Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,71
	Итого за Завтрак	550	36,9	13,1	68	538,4	90,70
	Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15
54-1о	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,88
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	41,3	412,8	86,83
	Обед						
54-18с	Свекольник (со сметаной)	230	2,1	4,9	12,3	101,5	21,23
54-6г	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,24
	Итого за Обед	730	22,1	15,9	80,1	551,5	104,67
	Итого за день	1220	39,8	35,5	121,4	964,3	191,50