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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 23. 10.26 г пятница

Завтрак 1-4 кл						
Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11,1	5,9	5	117,7	55,60
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
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						
Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2	20,73
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
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						
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	11,44
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,1	4,6	19,3	135,1	16,88
Омлет натуральный	100	8,5	12	2,2	150,3	50,34
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69
Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,3	2,70
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						
Суп гороховый	200	10,1	9	17,1	190,3	14,38
Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	17,28
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12,5	6,7	5,6	132,4	62,55
Чай с яблоком и сахаром	200	0,2	0,1	3,9	17,1	6,63
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