

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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 24.09.26 г четв

Завтрак							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
Завтрак							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	230	9,9	13	39,4	313,8	35,68
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,19
	Итого за Завтрак	590	16,9	14,8	81,4	525,8	90,70
Завтрак							
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	31,03
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	5	36,4	7,83
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,97
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	41,00
	Итого за Завтрак	560	15,6	13,1	76,3	484,8	86,83
Обед							
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1,8	4,3	10,7	88,3	17,07
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	7,67
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
54-10гн	Чай с клюквой и сахаром	200	0,2	0,1	3,2	14,3	10,60
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
	Итого за Обед	680	36,3	11,3	70,7	529,2	104,67
	Итого за день	1240	51,9	24,4	147	1014	191,50