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

**Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 12.11.26 г четверг**

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак 1-4 кл | | | | | | |
| Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 31,03 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 5 | 36,4 | 7,83 |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 41,00 |
| 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 5-11 кл | | | | | | |
| Каша вязкая молочная овсяная | 230 | 9,9 | 13 | 39,4 | 313,8 | 35,68 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 5 | 36,4 | 7,83 |
| Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 | 41,00 |
| 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 ОВЗ | | | | | | |
| Каша вязкая молочная овсяная | 200 | 8,6 | 11,3 | 34,3 | 272,8 | 31,03 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 5 | 36,4 | 7,83 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | 6,97 |
| 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 | | | | | | |
| Свекольник (со сметаной) | 200 | 1,8 | 4,3 | 10,7 | 88,3 | 17,07 |
| Горошница | 150 | 14,5 | 1,3 | 33,8 | 204,8 | 7,67 |
| Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12,2 | 152,7 | 65,34 |
| Соус белый основной | 20 | 1,1 | 1,5 | 1 | 22,2 | 1,89 |
| Чай с клюквой и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 3,2 | 14,3 | 10,60 |
| 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 |