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

Меню и пищевая ценность блюд обучающихся 1-11 классов 10.11.26 г вторник

Завтрак -1-4 кл						
Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	4,38
Завтрак 5-11 кл						
Картофельное пюре	160	3,3	5,7	21,1	148,6	35,22
Голубцы ленивые	90	7,6	6,9	5,8	115,5	42,84
Соус белый основной	40	2,3	3	2	44,3	3,78
Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63
Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1	7,23
Итого за Завтрак	560	18,7	16,2	66,1	484,8	90,70
Завтрак ОВЗ						
Каша вязкая молочная кукурузная	190	6,9	8,7	41,8	273,4	34,36
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
Булочка с повидлом	100	8	14	56	382	45,00
Итого за Завтрак	510	16,6	23	110,6	715,7	86,83
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	8,9	11,2	11,2	180,8	17,63
Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	33,02
Голубцы ленивые	80	6,8	6,1	5,1	102,6	38,08
Соус белый основной	20	1,1	1,5	1	22,2	1,89
Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	11,95
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	2,10
Итого за Обед	670	21,5	24,3	54,1	521,2	104,67
Итого за день	1180	38,1	47,3	164,7	1236,9	191,50