**Меню горячего обеда**

**МКОУ СОШ № 11 им.Н.Ш.Семенова с.Учкекен»**

**(Среда, день третий)**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТК№** | **Наименование**  **блюда** | **Масса**  **порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **37** | **Борщ со сметаной** | **10-250** | **2,1** | **6,5** | **11,1** | **111,2** |
| **3** | **Салат морковный** | **60** | **0,4** | **0.1** | **5,1** | **49,0** |
| **172** | **Рыба, тушенная с овощами** | **140** | **9,4** | **2,0** | **6,3** | **160,3** |
| **241** | **Картофельное пюре** | **150** | **3,2** | **6,1** | **23,3** | **160,5** |
| **277** | **Кисель из сухофруктов** | **200** | **0,3** | **0,0** | **30,8** | **124,2** |
| **115** | **Хлеб пшенично-ржаной** | **30** | **2,0** | **0,4** | **10,0** | **52,2** |
| **114** | **Хлеб пшеничный** | **20** | **1,5** | **0,1** | **9,9** | **47,0** |
| **ИТОГО** | | **600** | **18,9** | **15,2** | **96,5** | **704,3** |