**Меню горячего обеда**

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

**(Понедельник, первый день)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТК№** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **45** | **Суп картофельный с горохом** | **250** | **2.3** | **3,9** | **13,6** | **98,8** |
| **2** | **Салат витаминный** | **60** | **0,7** | **6.1** | **6,9** | **85,20** |
| **189** | **Шницель из говядины** | **80,0** | **11,50** | **13,40** | **9,6** | **202.0** |
| **222** | **Каша пшенная рассыпчатая** | **150** | **5,5** | **5,3** | **35,3** | **211,1** |
| **463** | **Соус томатный с овощами** | **30** | **0,4** | **1,2** | **2.2** | **21.50** |
| **283** | **Компот из смеси сухофруктов** | **200** | **0,6** | **0,0** | **27,9** | **113,80** |
| **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**  | **820,0** | **24,5** | **30,4** | **115,4** | **831,5** |