**Меню горячего обеда**

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

**(Четверг, день четвертый)**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ТК№** | **Наименование****блюда** | **Масса** **порции** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Энергетическая ценность** |
| **56** | **Суп –лапша домашняя** | **250** | **2,5** | **4,9** | **13,9** | **42,0** |
| **4** | **Салат из свежей капусты** | **60** | **0,5** | **3,0** | **3,2** | **42,0** |
| **209** | **Биточки из птицы** | **80-5** | **12,5** | **14,2** | **8,6** | **212,7** |
| **224** | **Рис** **отварной** | **150** | **3,9** | **5,1** | **40,3** | **225,2** |
| **282** | **Компот из свежих фруктов** | **200** | **0,5** | **0,2** | **23,1** | **96,0** |
| **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**  | **795** | **23,4** | **27,9** | **109,0** | **784,5** |