



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 3 » марта 2022г.

Возрастная категория 5-11 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Обед							
Омлет свиной порционный		30	5,55	9,48	9,12	3,12	72
Суп крестьянский со сметаной 134		200/15	16,95	1,51	332	9,24	106
Потешки руб. и картофель 498		90 (50/40)	11,08	11,1	8,5	2,76	171
Запеканка картофельная 508		150	9,69	8,78	6,62	43,08	271
Компот из фруктов 638		200	5,79	9,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	1,8	2,82	9,6	9,6	126
Мороженое		40	8,0	5,0	23,0	6,5	214
ИТОГО			59,86	30,03	44,16	156,96	1028

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Суп порционный	94	10	5,5	9,45	435	900	54,00
2. Запеканка мясная	302	200/15	9,74	19,59	14,40	26,24	283,18
3. Чай с фруктами	79	200	5,19	9,34	9,02	24,53	95,00
4. Хлеб пшеничный		50	1,5	2,80	9,40	24,30	119,00
5.							
			21,93	27,18	19,17	75,07	556,18
Обед							
Суп крестьянский с курицей 154		250/15	18,71	2,99	4,97	11,52	121,00
Потешки руб. и картофель 498		100 (60/40)	14,56	10,09	9,30	19,35	191,00
Запеканка картофельная 508		180	19,44	10,51	7,94	51,70	329,00
Компот из фруктов 638		200	5,79	9,36	9,00	33,16	128,00
Хлеб ржаной		60	1,8	2,82	9,60	9,60	126,00
ИТОГО			51,3	27,86	28,85	114,11	965,00

Повар

Филиппова Е.Н.

Филиппова Е.Н.