



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 10 » 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							
Каша гречневая перловая		80	5,55	0,48	0,12	3,12	12
Щи из свек. капусты 124*	200/5	200/5	23,40	1,46	4,75	6,22	7900
Каша пшеничная 302*	150	150	5,65	5,32	4,89	35,52	211
Каша пшеничная 638*	200	200	5,54	0,57	0	34,41	136
Рис с курицей	60	60	1,8	2,82	0,6	0,6	128
Компот из яблок	451*	90/60/40	21,29	9,38	16,1	10,1	179
ИТОГО			63,53	20,03	26,46	89,97	743,0

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Каша овсяная перловая 94*		10	5,0	0,08	12,37	0,08	112,50
2. Каша пшеничная 302*	200/5	200/5	9,58	4,43	4,65	30,00	248,18
3. Чай с сахаром 635*	200	200	2,70	0,20	0,05	15,01	52,00
4. Чай пакетированный		50	1,5	3,80	0,40	24,80	119,00
5.							
Итого			18,78	11,81	17,47	69,89	536,68
Обед							
Каша гречневая перловая		80	5,55	0,48	0,12	3,12	12
Щи из свек. капусты со сметаной 124*	200/5	200/5	26,10	1,80	5,57	3,77	9900
Каша пшеничная 302*	180	180	6,27	4,44	8,36	29,18	179,40
Каша пшеничная 638*	200	200	5,54	0,57	0	34,41	136
Рис с курицей	60	60	1,8	2,82	0,60	0,60	128,00
Компот из яблок	451*		24,0	10,96	11,54	33,12	201,00
ИТОГО			69,26	21,07	26,19	103,2	602,4

Повар

Е.Н. Филиппова

Филиппова Е.Н.