



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 14 » 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	948	912	312	72
Салат картофельный с горохом 139*		200	20,20	4,71	3,73	15,96	118
Пюре картофельное свежее 495*		90(50/30)	17,50	10,85	8,82	2,03	131
Макаронная запеканка 516*		150	5,60	5,32	4,89	35,52	211
Чай с фруктовым соком 79*		200	5,19	9,34	9,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	1,80	2,82	9,6	9,6	128
ИТОГО			56,14	24,52	18,18	81,76	699,0

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Салат порционный	94*	30	5,55	4,60	5,80	9,00	72,00
2. Запеканка картофельная 302*	200/5	200/5	9,74	20,49	10,15	29,96	272,73
3. Чай с молоком 287*	200	200	4,96	1,60	1,65	17,36	86,00
4. Хлеб пшеничный		50	1,5	2,80	9,40	24,30	119,00
5.							
Итого			21,7	30,49	18,0	65,02	549,73
Обед							
Омлет свиной порционный		30	5,55	948	912	312	72
Салат картофельный с горохом 139*		250	21,97	5,89	4,65	19,98	147,00
Пюре картофельное свежее 495*		100(50/50)	18,66	12,05	9,8	2,25	145,00
Чай с фруктовым соком 79*		200	5,19	9,34	9,02	24,53	95,00
Хлеб ржаной		60	1,8	2,82	9,60	9,60	126,00
Макаронная запеканка 516*		180	5,8	6,38	5,87	42,62	253,00
ИТОГО			58,97	24,96	24,06	93,1	478,0

Повар

Филиппова Е.Н.

Филиппова Е.Н.