

Утверждаю.  
 Директор МБОУ «Тарханская СОШ»  
 В.В.Осипов



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 9 » 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 с яйц. белком		30	5,28	0,48	906	996	8
Пюре картофельное 132*		200/5	23,83	1,88	51	13,92	113
Тыква припущенная с маслом 37*		90(50/40)	18,36	14,07	666	3,63	153
Макарон. отваренные 516*		150	5,60	5,32	4,83	35,52	211
Пюре из картофеля 638*		200	5,49	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	1,80	2,82	96	96	128
ИТОГО			59,66	24,93	1431	87,79	439,0

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Вареники с повидлом 2*		40	5,61	1,20	4,30	22,00	132,00
2. Завтрак картофельный 802*		200/5	12,80	6,94	10,68	32,15	268,00
3. Соус сметанный 692*		200	6,50	2,50	3,60	22,70	152,00
4. омлет с яйц. белком							
5. Хлеб пшеничный		50	1,5	2,80	940	2480	119,00
Итого			26,41	13,82	18,98	107,15	659,00
Обед							
Омлет с яйц. белком		30	5,28	0,80	0,10	160	13,16
Пюре картофельное 132*		250/5	25,98	2,31	6,60	17,36	135,00
Тыква припущенная с маслом 37*		100(60/40)	19,80	16,64	7,99	3,59	169,00
Макарон. отваренные 516*		180	5,80	6,38	5,37	42,62	253,00
Пюре из картофеля 638*		200	5,49	0,36	0,00	33,16	123,00
Хлеб ржаной		60	1,80	2,82	960	960	126,00
ИТОГО			64,45	29,31	20,26	98,93	824,16

Повар

*Е.Н. Филиппова*

Филиппова Е.Н.