

Утверждаю.
Директор МБОУ «Тарханская СОШ»

В.В.Осипов



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 16 » 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 вет. порциями	124*	80	5,28	0,48	0,06	0,96	8
Или из свек. варен. картофель	200/5	200/5	22,70	1,46	4,75	6,22	79
Витамин. рыбная сардель	388*	90(50/40)	9,8	9,3	9,12	11,61	109
Вареная из с/ф	639*	200	4,2	0,44	0,00	28,88	116,00
Люди картофельное	520*	150	7,50	9,22	5,56	22,0	155
Рис с мясом		60	1,8	2,82	0,6	9,6	126
Макаронен		64	10,4	0,48	0,18	4,86	24
ИТОГО			61,60	18,2	20,27	75,13	674.

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Малое амлет порциями	97*	10	5,0	0,08	1,37	0,08	11,50
2. Таша малое рыбная с	302*	200/5	11,93	6,37	10,68	32,15	256,00
3. Чай с сахаром	685*	200	2,70	0,20	0,05	15,01	57,00
4. Клеб пшеничный		50	1,5	3,80	0,40	24,30	119,00
5.							
Итого			21,13	10,45	28,5	71,54	544,5
Обед							
Омлет с вет. порциями		80	5,28	0,80	0,10	1,60	13,36
Или из свек. варен. картофель	124*	200/5	22,70	1,80	5,57	4,77	99,00
Витамин. рыбная сардель	388*	100(60/40)	14,96	10,93	10,04	13,17	188,00
Люди картофельное	520*	150	11,26	3,87	6,68	26,41	197,00
Вареная из с/ф	639*	200	4,2	0,44	0,00	28,88	116,00
Клеб ржаной		60	1,8	2,82	0,60	9,60	126,00
ИТОГО			61,52	20,62	22,99	78,43	733,36

Повар

Е.Н. Филиппова

Филиппова Е.Н.