



МЕНЮ

Столовая МБОУ «Тарханская СОШ»

« 21 » 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							
Оврун свиной порционный		90	5,55	0,47	0,67	0,86	6,900
Суп картофельный с горохом	139*	200	29,20	4,41	3,73	15,96	118
Каша пшеничная с маслом	493*	90(95/45)	7,80	10,85	8,82	2,03	131
Макароны отварные	516*	150	5,60	5,32	4,89	35,52	211
Компот из с/ф	699*	200	4,12	0,44	0	28,88	116
Яблоко печеное		60	1,8	2,82	0,8	0,6	126
ИТОГО			55,07	24,61	19,65	83,85	265,0

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюд	номер по СР	Выход (г)	Цена	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углево ды	ККал
Завтрак.							
1. Мало свин. порционный	97*	95	5,0	0,08	12,37	0,08	112,50
2. Каша пшеничная с маслом	302*	200/5	9,74	20,49	10,15	2,986	232,73
3. Чай с лимоном	696*	200	3,42	0,28	0,06	15,22	59,00
4. Ябло печеное		50	1,5	2,80	0,40	2,30	119,00
5.							
Итого			19,68	24,03	22,98	62,96	503,23
Обед							
Оврун свиной порционный		90	5,55	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	250	21,97	5,89	4,65	19,98	147,00
Каша пшеничная с маслом	493*	100(50/50)	18,66	12,05	9,8	2,25	145,00
Макароны отварные	516*	180	5,8	6,38	5,87	42,62	253,00
Компот из с/ф	699*	200	4,12	0,44	0,00	28,88	116,00
Яблоко печеное		60	1,8	2,82	0,60	0,60	126,00
ИТОГО			57,9	28,06	21,04	94,45	499,0

Повар Филиппова Е.Н.