



МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 2 » декабря

2022г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200/10	4,10	5,80	26,60	187	10-02
	кисель. комп. с молоком	200	3,8	2,9	11,30	86	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО		14,3	9,1	60,0	379	17-56

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосисой	200/10	4,74	5,80	13,62	126	13-58
	макарон. отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-50
	оризад. туш. в соусе	90	12,31	10,93	6,07	172,12	32-40
	салат из свеклы	60	0,80	2,90	4,60	46	4-80
	компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	5-82
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО		26,22	25,07	67,62	709,12	65-00

на « 2 » декабря

2022г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200/10	4,10	5,80	26,60	187	10-02
	кисель. комп. с молоком	200	3,8	2,9	11,30	86	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО		14,3	9,1	60,0	379	17-56

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосисой	250/10	5,92	7,25	17,02	157,50	16-97
	макарон. отв.	200	7,20	6,53	43,73	262,66	6-52
	оризад. туш. в соусе	100	13,67	12,14	6,74	191,24	33-40
	салат из свеклы	100	1,22	4,47	7,34	165	5-10
	компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	5-82
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО		30,98	41,13	85,36	944,4	70-71

Повар: *П.В.*

Т.В. Сотникова