



Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 15 » декабря

2022г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-72
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	6-60
ИТОГО							22-68.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	200	8,38	2,60	14,60	115	15-67
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	котлеты с соусом	80	13,68	17,78	4,50	199	29-90
	салат из св. капусты	60	1,00	6,10	5,80	82	2-43
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							65-00.

на « 15 » декабря 2022г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-72
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							16-08.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	250	10,47	3,25	18,25	143,75	17-67
	каша гречневая	180	10,51	7,94	51,70	325	10-15
	котлеты с соусом	100	17,10	22,23	5,62	249	31-90
	салат из св. капусты	100	1,49	4,86	9,04	85	2-82
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							70-39.

Повар: Т.В.Сотникова