

Директор:

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 20 » декабря

2022г.

1 чм.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затехакна цтварога	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148.	5-40
	чай	200	0,20	—	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						25-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. сош.	200/10	4,70	4,96	19,12	110.	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234.	9-15
	тартен с соусом.	90	8,56	14,11	4,09	197.	29-29
	икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71.	4-99
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81.	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	8,60	126.	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 20 » декабря 2022г.

5-10 чм.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затехакна цтварога	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148.	5-40
	чай	200	0,20	—	6,50	27.	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						25-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. сош.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,50	15-76.
	каша гречневая	180	10,51	7,94	51,7	325.	10-15
	тартен с соусом.	100	9,42	15,52	4,48	217.	32-54
	икра свекольная	100	1,49	4,89	9,04	85	6-58
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81.	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	8,60	126	2-90
	ИТОГО						72-88

Повар: Т.В.Сотникова