

«Утверждаю»
Директор: *С.Н. Васильев*

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 19 » декабрь 2022г.

1-4кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	4-00
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоки	120	0,5	0,5	11,8	53,3	6-60
	ИТОГО						22-33

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох.	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10
	макаронот. отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67
	цуккии и грибы пш.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. помид.	60	0,90	2,46	2,16	35	7-26
	чай с лимоном	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 19 » декабрь 2022г.

5-10кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	4-00
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-73

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох.	250	8,35	5,75	20,35	172,50	15-13
	макаронот. отв.	200	7,2	6,53	43,73	262,66	7-56
	цуккии и грибы пш.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. помид.	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14
	чай с лимоном	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						74-78

Повар: *Т.В. Сотникова*