



Директор:

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 14 » декабря

2022г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-20
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	5-95
	чай с сахаром	200	3,40	0,40	22,10	27	1-90
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							25-58

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. кот. кар. со св.	200/10	1,46	4,75	6,22	79	12-55
	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-19
	винегрет рыбный	80	9,04	8,25	10,71	155	27-99
	салат из кв. капусты	60	1,60	6,10	6,20	86	4-50
	компот из св. ягод	200	0,16	0,16	29,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-50
ИТОГО							65-00

на « 14 » декабря 2022г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-20
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	5-95
	чай с сахаром	200	3,40	0,40	22,10	27	1-90
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							25-58

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. кот. кар. со св.	250/10	1,83	5,94	7,78	98	14-43
	картофельное пюре	180	3,86	6,67	26,4	186	14-83
	винегрет рыбный	100	11,3	10,31	13,39	194	33-67
	салат из кв. капусты	100	2,66	10,16	10,33	143,3	7-47
	компот из св. ягод	200	0,16	0,16	29,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-50
ИТОГО							78-19

Повар: Т.В. Сотникова