

«Утверждаю»
Директор: *Мад*

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 21 » декабрь

2022г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,90	28,70	185	8-20
	корейский кот. с мяс.	200	3,80	2,90	11,30	86	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоки	120	0,5	0,5	11,8	533	6-60.
	ИТОГО						22-34.

УБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосис.	200/10	4,74	5,80	13,62	126	11-92
	картофель пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-83
	рыба припущен.	80	13,20	9,20	2,30	145	27-90
	салат из кв. капусты	60	0,98	3,04	5,00	52	4-50
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 21 » декабрь

2022г.

5-10 кл.

АВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,90	28,70	185	8-20
	корей. кот. с мяс.	200	3,80	2,90	11,30	86	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-74.

УБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосис.	250/10	5,92	7,25	17,02	157,5	14-90
	картофель пюре	180	3,86	6,67	26,40	186	15-40
	рыба припущен.	100	17,26	7,2	3,41	174	33-67
	салат из кв. капуст.	100	1,57	4,86	8,0	83	7-47
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						79-29.

Повар: *ТВ* Т.В.Сотникова