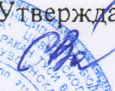


«Утверждаю»
Директор: 

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 16 » декабрь

2022г.



ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	кофейн. кап. смочен.	200	3,8	2,9	11,30	86.	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	яблоки св.	120	0,5	0,5	11,8	53,3	6-60.
	ИТОГО						24-16.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник со смет.	200/10	4,74	5,80	13,62	126	13-58
	макаронот отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-50
	оризовый суп с овощ.	90	12,31	10,93	6,07	172,12.	32-40
	салат из свеклы	60	0,80	2,70	4,60	46.	4-80
	компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	42.	5-82
	хлеб ржаной	60.	2,82	0,6	0,6	126.	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 16 » декабрь

2022г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	кофейн. кап. смочен.	200	3,8	2,9	11,30	86	4-01
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						17-56.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник со смет.	250/10	5,92	7,25	17,02	157,50	16-97
	макаронот отв.	200	7,2	6,53	43,73.	262,66	6-52
	оризовый суп с овощ.	90	12,31	10,93	6,07	172,12.	33-40
	салат из свеклы	100	1,22	14,47	7,34	165	5-10
	компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	42.	5-82
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						70-71.

Повар: 

Т.В.Сотникова