



Директор

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 26 » декабрь 2022г.

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	0,2	—	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. капусты с сосис.	200/10	14,6	4,75	6,22	79	12-55
	картофель пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-19
	винегрет овощной	60	9,04	8,25	10,91	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	27,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,62	0,60	9,60	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 26 » декабрь 2022г.

2022г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	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	0,2	—	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. капусты с сосис.	250/10	18,3	5,94	7,78	98	14-43
	картофель пюре	180	3,86	6,67	26,4	186	14-63
	винегрет овощной	100	4,3	10,31	13,39	194	33-67
	салат из кв. капусты	100	2,66	10,16	10,33	143	7-47
	компот из св. ягод	200	0,16	0,16	27,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,62	0,60	9,60	126	2-90
ИТОГО							78-19

Повар: Т.В. Т.В.Сотникова