



/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 27 » декабрь

2022г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-20
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдачник	100	0,8	0,2	7,5	35	14-20
ИТОГО							29-43

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кап. кар. соем.	200/10	4,70	4,95	10,12	110	13-75
	рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	5-50
	котлет руб. с соус.	90	17,28	3,84	12,12	154,8	33-00
	салат витамин.	60	0,48	0,12	3,12	12	4-90
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 27 » декабрь 2022г.

510 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-20
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдачник	100	0,8	0,2	7,5	35	14-20
ИТОГО							29-43

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кап. кар. соем.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76
	рис отварной	200	4,93	6,40	48,66	27,2	6-60
	котлет руб. с соус.	100	1,86	1,35	18,2	291	35-40
	салат витамин.	100	0,77	0,19	4,99	19	5-40
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							

Повар: Т.В. Т.В. Сотникова