



/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 23 » декабрь 2022г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-34
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	2-63
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						13-50

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар.	200	5,16	2,78	18,50	120	14-97
	тархун по-домаш.	200	20,10	18,70	17,20	318	40-98
	салат цв. капуста	60	0,60	6,0	3,60	72	5-05
	компот цв. ягод	200	0,50	0,30	5,80	27	4-10
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 23 » декабрь 2022г.
5-10кл

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-34
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	2-63
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						13-50

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар.	250	6,45	3,47	23,12	150	14-96
	тархун по-домаш.	250	25,12	23,37	21,50	397,5	54-94
	салат цв. капуста	100	1,22	0,06	7,34	165	8-41
	компот цв. ягод	200	0,50	0,30	5,80	27	4-10
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						85-01

Повар: Т.В. Т.В.Сотникова