

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 22 » март

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

2023г.

1-4кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-33
	чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	4-73
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						17-59

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. сливоч.	200	5,16	2,78	18,50	120	11-40
	картофель. пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	10-40
	рыба припущен.	80	13,20	9,20	2,30	145	25-97
	салат из св. огур.	60	0,72	2,40	1,62	31	9-38
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 22 » март

2023г.

5-10кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-33
	чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	4-73
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						17-59

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. сливоч.	250	6,45	3,47	23,12	150	14-25
	картофель. пюре	200	4,26	6,93	26,40	185	13-80
	рыба припущен.	100	16,50	11,50	2,88	181	32-46
	салат из св. огур.	100	1,20	4,00	2,70	52	15-63
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						83-99

Повар: Т.В. Сотникова