

«Утверждаю»
Директор: *С.Н.Васильев* /С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 10 » март 2023г.

ЗАВТРАК

1-4 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	26	2-41
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ватрушки с повид.	100	5,8	4,9	44,1	266,6	9-23
	ИТОГО						25-33

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник из. соев. 200/10	150	4,74	5,80	13,62	126	14-90
	макарон. отв.	80	5,40	4,90	32,80	197	5-50
	фрикадельки туш.	60	10,95	9,72	5,40	153	34-10
	салат из свеклы с ябло.	200	0,64	6,06	2,71	53	5-10
	чай с сахаром	60	0,20	0,00	6,50	27	2-50
	хлеб ржаной		2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 10 » март 2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	26	2-41
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ватрушки с повид.	100	5,8	4,9	44,1	266,6	9-23
	ИТОГО						25-33

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник из. соев. 250/10	200	5,92	7,25	17,02	157,2	18-62
	макарон. отв.	90	7,20	6,53	43,73	262,66	7-33
	фрикадельки туш.	100	12,31	10,93	6,07	172,12	38-36
	салат из свеклы с ябло.	200	1,06	10,13	4,52	88	8-50
	чай с сахаром	60	0,20	0,00	6,50	27	2-50
	хлеб ржаной		2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						78-21

Повар: *Т.В.Сотникова* Т.В.Сотникова