

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 9 » март

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

2023г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	5-95
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдарик.	140	1,1	0,3	10,5	49.	20-16
	ИТОГО						34-47

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щип из св. кот. кор. соев.	200/10	1,46	4,75	6,22	79	13-10
	хлеб из курицы	200	27,30	8,10	33,20	315	33-13
	выпечка овсяная	60	0,60	5,30	4,10	67	11-00
	компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126.	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 9 » март

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	5-95
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдарик.	140	1,1	0,3	10,5	49.	20-16
	ИТОГО						34-47.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щип из св. кот. кор. соев.	250/10	1,83	5,94	7,78	98	16-37
	хлеб из курицы	200	27,30	8,10	33,20	315	33-13
	выпечка овсяная	100	1,44	9,76	7,68	125	17-30.
	компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						74-57.

Повар: Т.В.

Т.В. Сотникова