

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 15 » март

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

2023г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	кошья ягневая	200	7,30	9,30	34,00	249	8-22
	тот с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	шш из св. кот. кар. сош.	200/15	1,46	4,75	6,22	79	13-10
	карттер. пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	10-40
	пюре с соусом	90	8,56	14,11	4,07	197	29-23
	салат из кв. кот. сош.	60	0,66	1,02	4,14	29	5-01
	компот из св. ябл.	200	0,15	0,14	9,93	42	4-30
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 15 » март

2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	кошья ягневая	200	7,30	9,30	34,00	249	8-22
	тот с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						

5-10 кл.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	шш из св. кот. кар. сош.	250/15	1,83	5,94	7,78	98	16-37
	карттер. пюре	200	4,26	6,93	26,40	185	13-80
	пюре с соусом	100	9,51	14,11	4,07	197	32-54
	салат из кв. кот. сош.	100	1,10	1,70	6,90	48	8-35
	компот из св. ябл.	200	0,15	0,14	9,93	42	4-30
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						76-26

Повар: Т.В.

Т.В.Сотникова