

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 21 » март

2023г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затопканка утвр.	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75.
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40.
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-50.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53.
ИТОГО							26-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	Борщ скар. кар. сосис.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75.
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	творожки с соусом	90	6,56	4,11	4,07	197	29-29.
	икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71	4-99.
	компот из сухофр.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00.

на « 21 » март

2023г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	затопканка утвр.	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75.
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40.
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							26-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	Борщ скар. кар. сосис.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76.
	каша гречневая	180	10,51	7,54	51,7	325	10-15
	творожки с соусом	100	9,42	15,52	4,48	217	32-54
	икра свекольная	100	1,49	4,89	9,04	85	6-58.
	компот из сухофр.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90.
ИТОГО							72-88.

Повар: Т.В.Сотникова