

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 6 » март

2023г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	4-30
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	абрикос	120	0,5	0,5	11,8	53,3	6-60
ИТОГО							22-63.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горохом	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10
	макаронный отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67
	курица из птицы	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. пешид.	60	0,90	2,46	2,16	35	7-28
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							65-09.

на « 6 » март

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	4-30
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	абрикос	120	0,5	0,5	11,8	53,3	6-60.
ИТОГО							22-63

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох.	250	8,35	5,75	20,35	172,5	15-13
	макаронный отв.	200	7,2	6,53	43,73	262,66	7-56
	курица из птицы	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. пешид.	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							74-78.

Повар: Т.В.

Т.В. Сотникова