



/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 7 » март

2023г.

1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	чай	200	0,20	0,00	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							25-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кап. кор. соем.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	пюре с соусом	90	8,56	14,11	4,07	157	29-29
	икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71	4-99
	компот из сухоф.	200	0,50	0,00	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00.

на « 7 » март

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	чай	200	0,20	0,00	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							25-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кап. кор. соем.	250/10	5,87	6,20	12,65	139,5	15-96
	каша гречневая	180	10,51	7,94	51,7	325	10-15
	пюре 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 сухоф.	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