



школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
12

На « 19 » сентя

2023г.

7-4 all.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	карот. кот. с маком	200	3,8	2,9	11,30	86	5-42
	пирог пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53.
	яблоко	120	0,5	0,5	14,8	53,3.	6-60
	ИТОГО						25-57.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп крестьянский с круп.	200	5,12	5,78	10,76	116	12-60
	рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	5-50
	биточки из курицы.	90	17,28	3,84	12,12	151	27-65
	салат из св. помидор.	60	0,6	3,1	1,8	37,6	11-40
	котлет из курицы.	200	1,00	0,10	15,70	67	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

На « 11 » март

2023г.

ЗАВТРАК

5-10cc.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	корей. коп. с маис.	200	3,8	2,9	11,30	86	5-42
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоко	120	0,5	0,5	19,8	53,3	6-60
	ИТОГО						
ОБЕД							25-57

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
ИТОГО							

Повар: *Т.В.* Т.В.Сотникова