

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
 на « 14 » март 2023г.

Директор: С.Н. Васильев

/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16.
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						18-52

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	200	6,38	2,60	14,60	115	10-55.
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234.	9-15.
	котлеты с соус.	90	13,28	3,84	12,12	155	29-90.
	выпечка овсян.	60	0,60	5,30	4,10	87	11-00
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126.	2-90.
	ИТОГО						65-00.

на « 14 » март 2023г.

5-10м

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16.
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53.
	ИТОГО						18-52

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	250	10,47	3,25	18,25	143	13-16.
	каша гречневая	200	11,06	8,40	48,00	312	10-15.
	котлеты с соус	100	13,28	4,15	13,46	172.	31-90.
	выпечка овсян.	100	1,00	8,83	6,83	111	17-30
	чай с сахаром	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126.	2-90
	ИТОГО						76-93.

Повар: Т.В. Сотникова

Т.В.Сотникова