

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 16 » март

«Утверждаю»
Директор: С.Н.Васильев
2023г.
1-4кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-33
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	3-15
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-01

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кот. кар. сосис.	200	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	рис отварной	150	3,90	4,80	36,50	204	6-58
	котлетки с соус.	90	15,39	20,00	5,06	224	27-30
	салат из св. пом.	60	0,9	2,46	2,16	35	9-52
	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 « 16 » март 2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-33
	чай с лимоном	200	0,30	0,00	6,70	28	3-15
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-01

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кот. кар. сосис.	250	5,87	6,20	12,65	137	17-18
	рис отварной	200	4,93	6,40	48,66	272	8-73
	котлетки с соус.	100	17,10	22,23	5,62	249	30-33
	салат из св. пом.	100	1,50	4,10	3,60	50	15-86
	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						79-95

Повар: Т.В.Сотникова