

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 4 » апрель 2023г.

ЗАВТРАК

1-4 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 с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. со сш.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	тефтели с соусом	90	8,56	14,11	4,07	197	29-29
	икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71	4-99
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 4 » апрель 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 с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
ИТОГО							26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. со сш.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76
	каша гречневая	180	10,51	7,54	5,17	325	10-15
	тефтели с соус.	100	9,42	15,52	4,48	217	32-54
	икра свекольная	100	1,49	4,89	5,04	85	6-56
	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