

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 3 » апрель

2023г.

1-Укл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20.
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	2-71
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53.
	яблоко св.	120	0,50	0,50	11,80	53	9-00
ИТОГО							14-44.
							23-44.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горохом	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10.
	макарон. отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67.
	курица ц. ерше пт.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40.
	салат ц. св. помид.	60	0,90	2,46	2,16	35	7-26.
	чай с фрук. соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							85-02.

на « 3 » апрель

2023г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	2-71
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоко св.	120	0,50	0,50	11,80	53	9-00
ИТОГО							14-44
							23-44

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох	250	8,35	5,75	20,35	172,5	15-13
	макарон. отв.	200	7,2	6,53	43,73	262,66	7-56
	курица ц. ерше пт.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40.
	салат ц. св. помид.	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14.
	чай с фрук. соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							74-78

Повар: Т.В. Сотникова