

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 12 » апрель

2023г.

Директор:

(Утверждаю)

/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

1-4 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из твер.	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	8-22
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						28-00.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. кот. кар. сош.	200/5	1,46	4,75	6,22	79	13-10.
	картофельные	150	3,20	5,20	19,80	139	10-40.
	творожки с соус.	90	8,56	14,11	4,07	197	29-29
	салат из кв. кот. с ред.	60	0,66	1,02	4,14	29	5-01
	компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	4-30
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 12 » апрель

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из твер.	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,00	249	8-22
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щи из св. кот. кар. сош.	250/5	1,83	5,94	7,78	916	16-39
	картофельные	200	4,26	6,93	26,40	185	13-60
	творожки с соус.	100	9,51	14,11	4,07	197	32-54
	салат из кв. кот. с ред.	100	1,10	1,70	6,50	48	8-35
	компот из св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	4-30
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						78-26

Повар: Т.В.Сотникова