

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 19 » апрель

2023г.



/С.Н.Васильев/

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 мёдом	200	1,60	1,10	8,70	51	4-73
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	булочка домашняя	100	7,5	13,20	60,90	394	9-23
ИТОГО							17-59

ОБЕД

26-82

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар.	200	5,16	2,78	18,50	120	11-40
	картофель пюре	150	3,29	5,20	19,80	135	10-40
	рыба припущен.	80	13,20	9,2	2,30	145	25-97
	салат из св. огурцов	60	0,72	2,40	1,62	31	9-36
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 19 » апрель

2023г.

ЗАВТРАК

5-10.м.

№	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 мёдом	200	1,60	1,10	8,70	51	4-73
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	булочка домашняя	100	7,5	13,20	60,90	394	9-23
ИТОГО							17-59

ОБЕД

26-82

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар.	250	6,45	3,49	23,12	150	14-25
	картофель пюре	200	4,26	6,93	26,40	185	13-80
	рыба припущен.	100	16,50	11,50	2,88	181	32-46
	салат из св. огур.	100	1,20	4,00	2,70	52	15-63
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							83-99

Повар: Т.В.

Т.В. Сотникова