

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 20 » апрель



/С.Н.Васильев/

2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	3400	249	5-95
	чай с соками	200	0,34	0,02	2453	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	мандарины	140	1,10	0,30	1050	49	15-40
	ИТОГО						14-31

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щип. ш. св. кот. кор. со см.	200/10	1,46	4,75	6,22	79	13-10
	пилов ш. курицы	200	2,730	8,10	3320	315	33-13
	винегрет овощной	60	0,60	5,30	4,10	67	11-00
	компот ш. св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-50
	ИТОГО						65-00

на « 20 » апрель

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	3400	249	5-95
	чай с соками	200	0,34	0,02	2453	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	мандарины	140	1,10	0,30	1050	49	15-40
	ИТОГО						14-31

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	щип. ш. св. кот. кор. со см.	250/10	1,83	5,94	7,76	98	16-37
	пилов ш. курицы	200	2,730	8,10	3320	315	33-13
	винегрет овощной	100	1,44	9,76	7,68	125	17-30
	компот ш. св. яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-50
	ИТОГО						74-57

Повар: Т.В. Сотникова