

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
 на « 25 » апрель 2023г.



/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	мангариш	140	1,10	0,30	10,50	49	19-60
	ИТОГО						18-52

1-4 кл.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	200	8,38	2,60	14,60	115	10-55
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	котлеты с соусом	90	17,28	3,84	12,12	155	29-90
	винегрет овощной	60	8,60	5,30	4,10	67	11-00
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб рж. алый	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 25 » апрель 2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	мангариш	140	1,10	0,30	10,50	49	19-60
	ИТОГО						18-52

5-10 кл.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с грибами	250	10,47	3,25	18,25	143	13-16
	каша гречневая	200	14,06	8,40	48,00	318	10-15
	котлеты с соус.	100	19,20	4,15	13,46	172	31-90
	винегрет овощной	100	4,00	8,83	6,83	111	17-30
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб гречневый	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						76-93

Повар: Т.В. Сотникова