

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 2 » мая 2023г.



Директор

/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40.
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кот. кор. со смет.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	мясо с соусом	90	8,56	14,11	4,07	197	29-29
	картофельная	60	1,30	4,20	6,80	71	4-99
	компот из сухофрукт.	200	0,50	-	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 2 » мая 2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40.
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						26-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с кот. кор. со смет.	250/10	5,87	6,20	12,65	197,5	15-96.
	каша гречневая	280	10,51	7,54	51,7	325	10-15
	мясо с соусом	100	9,42	15,52	4,48	217	32-54.
	картофельная	100	1,49	4,69	9,04	85	6-58
	компот из сухофрукт.	200	0,50	-	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						72-88

Повар: Т.В.

Т.В.Сотникова