

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 11 » май



Директор: С.Н. Васильев

С.Н. Васильев

2023г.

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 молоком	200	0,30	-	6,70	28	3-15
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-01

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. салат	200/15	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	6-58
	котлетт с соусом	90	15,39	2,00	5,06	224	27-30
	салат из св. морков.	60	0,9	2,46	2,16	35	9-52
	компот из сухоф.	200	0,50	-	19,80	81	4-95
	хлеб пшенич.	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 11 » май

2023г.

5-10 кл.

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 молоком	200	0,30	-	6,70	28	3-15
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-01

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с коп. кар. салат	250/15	5,87	6,20	12,65	139	17-18
	рис отварной	200	4,93	6,40	48,66	272	8-73
	котлетт с соусом	100	17,10	2,23	5,62	249	30-33
	салат из св. морков.	100	1,50	4,10	3,60	59	15-86
	компот из сухоф.	200	0,50	-	19,80	81	4-95
	хлеб пшенич.	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						79-95

Повар: Г.В. Сотникова

Г.В. Сотникова