

Директор:

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 22 » декабрь

2022г.

1-Чел.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	чай с лимоном	200	1,60	1,10	8,70	51	4-07
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдамант	100	0,8	0,2	7,5	35	5-50
	ИТОГО						23-12.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	щип. из св. кот. кар. со смет.	200/10	1,46	4,75	6,22	75	13-10
	хлеб из курицы	200	27,30	8,10	33,20	315	33-13
	винегрет овощной	60	0,60	5,30	4,10	67	11-00
	компот из св. плод.	200	0,16	0,16	27,87	109	4-87
	хлеб рж. акай	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 22 » декабрь

2022г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02
	чай с лимоном	200	1,60	1,10	8,70	51	4-07
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						17-62.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	щип. из св. кот. кар. со смет.	250/10	1,83	5,94	7,78	98	16-37
	хлеб из пшеницы	250	34,12	10,12	41,50	3937	44-17
	винегрет овощной	100	1,44	5,76	7,66	125	17-30
	компот из св. плод.	200	0,16	0,16	27,87	109	4-87
	хлеб рж. акай	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						85-61.

Повар: ТВ

Т.В.Сотникова