

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 29 » май

2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20.
	чай с лимоном	200	0,3	—	6,70	28	2-71.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоко св.	120гр	0,5	0,5	11,8	53,3	9-00
ИТОГО							25-24

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с морех.	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10.
	макаронное отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67.
	курица из филе пт.	100	14,28	19,35	2,27	220	32-40.
	салат из св. помид	60	0,90	2,46	2,16	35	7-28.
	чай с фрук. соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							65-00.

на « 29 » май

2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,3	—	6,70	28	2-71.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	яблоко св.	120	0,5	0,5	11,8	53,3	10,80
ИТОГО							25-24

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с морех.	250	8,25	5,75	20,35	172,5	15-13
	макаронное отв.	200	7,2	6,53	43,73	262,6	7-86.
	курица из филе пт	100	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. помид	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14
	чай с фрук. соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							74-78.

Повар: Т.В.Сотникова