

Директор

С.Н.Васильев

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 13 » январь

2023г.

1-Укл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	6,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-41
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-10.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар	200	5,16	2,78	18,50	120	11-97
	тарелка по-домаш.	200	20,10	18,70	17,20	318	40-98
	салат из св. кот. с каб.	60	0,80	6,00	3,60	72	5-05
	компот из св. ягод	200	0,50	0,30	5,80	27	4-10
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 13 » январь 2023г.

5-10кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	6,30	10,20	37,60	275	10-16
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-41
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-10.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с макар	250	6,45	3,47	23,12	150	14-96
	тарелка по-домаш.	250	25,12	23,37	21,50	397,5	54-64
	салат из св. кот. с каб.	100	1,22	0,06	7,34	165	8-41
	компот из св. ягод	200	0,50	0,30	5,80	27	4-10
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						85-01

Повар: Т.В.Сотникова