

Директор

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 16 » января

2023г.

1-Чм.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	6,20	9,20	38,60	270.	8-20
	чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	4-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						16-23

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох.	200	6,68	4,60	16,28	136	13-35
	макаронн. отв.	150	5,40	4,90	32,80	199	5-40.
	кнели из куриного филе	90	6,76	14,62	3,53	171.	33-05
	салат из св. огурцов	60	0,72	2,40	1,64	31	5-65
	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 « 16 » января

2023г.

ЗАВТРАК

5-10ч.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	6,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с молоком	200	1,60	1,10	8,70	51	4-50.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						16-23.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с горох.	250	8,35	5,75	20,35	172,5	16-69
	макаронн. отв.	200	7,20	6,53	43,73	262,6	6-46.
	кнели из кур. с соус.	100	7,51	16,25	3,93	190	41-31
	салат из св. огур.	100	1,20	4,0	2,7	52	9-42
	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						81-45

Повар: Т.В.Сотникова