

ШКОЛЬНОЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
МБОУ «Тувинская СОШ»

на « 19 » января



1-4 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Бол. кит.	Жирн.	Белки	Жиры	Углеб.	Кал.
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	8-72	
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83	
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53	
	ИТОГО						17-08.	

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Бол. кит.	Жирн.	Белки	Жиры	Углеб.	Кал.
	суп карт. с рибой	200	8,38	2,60	14,60	115	15-67.	
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15	
	котлеты с соусом	90	15,39	2,00	5,06	22387	23-90	
	салат из белок. кот.	60	1,0	0,10	5,80	82	2-43	
	компот из фруктов	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95.	
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90	
	ИТОГО						65-00.	

на « 19 » января 2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Бол. кит.	Жирн.	Белки	Жиры	Углеб.	Кал.
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	8-72	
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83	
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53	
	ИТОГО						17-08	

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Бол. кит.	Жирн.	Белки	Жиры	Углеб.	Кал.
	суп карт. с рибой	250	10,47	3,25	18,25	143,75	17-67	
	каша гречневая	200	11,06	8,40	48,0	312,0	10-15	
	котлеты с соус.	100	17,10	2,23	5,62	249	31-90	
	салат из бел. кот.	100	1,49	4,88	9,09	85	2-82	
	компот из фруктов	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95	
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90	
	ИТОГО						70-39	

Повар: Т.В. Сотникова