



Директор

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 21 » января

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,0	249	7-73
	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						15-76.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп крестьянский	200	5,12	5,98	10,96	116	12-60.
	рис отварной	150	3,90	4,80	36,50	204	5-50.
	тефтели с соус.	90	8,56	14,11	4,09	197	27-65
	салат из св. огур.	60	0,92	2,40	1,62	31	11-40.
	компот из фруктов	200	0,50	—	19,80	81	4-95.
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 21 » января 2023г.

5-10кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,0	249	7-73.
	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						15-76.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	ИТОГО						

Повар: ТВ Т.В.Сотникова