

МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ «Тувенская СОШ»

на « 23 » январь



Директор

/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20.
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-45
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						14-18.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп карт. с горохом	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10.
	макаронот. отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67.
	курица из фрикадельк	50	14,28	19,35	2,29	220	32-40.
	салат из св. помид.	60	0,90	2,46	2,16	35	7-28.
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 23 » январь

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20.
	чай с лимоном	200	0,30	—	6,70	28	2-45
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						14-18.

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	15-13.
	макаронот. отв.	200	7,2	6,53	43,73	262,66	7-56.
	курица из фрикадельк	50	14,38	19,35	2,29	220	32-40.
	салат из св. помид.	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14.
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						74-78.

Повар: Т.В. Сотникова