



/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 24 » январь

ЗАВТРАК

1-4 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога с морк.	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-03
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-71

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с капустой, кор. сосис.	200/100	4,70	4,95	10,12	110	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	творожник с соусом	90	8,56	14,11	4,07	197	29-29
	икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71	4-99
	компот из сухофр.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 24 » январь

2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	запеканка из творога с морк.	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-03
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-71

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	борщ с капустой, кор. сосис.	250/100	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76
	каша гречневая	180	10,51	7,94	51,70	325	10-15
	творожник с соусом	100	9,42	15,52	4,48	217	32-54
	икра свекольная	100	1,49	4,89	9,04	85	6-58
	компот из сухофр.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						72-88

Повар: *Г.В. Софникова*

Г.В. Софникова