



МЕНЮ
ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ «Тувинская СОШ»
на « 30 » января 2023г.

Директор /С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

1-4 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	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 картофель. с горох.	200	6,68	4,60	16,28	138	13-35
	макаронот отв.	150	5,40	4,50	32,80	197	5-40
	кнели из курицы с соу.	90	6,76	14,62	3,53	171	33-05
	салат из св. огурца	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	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 30 » января 2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,20	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
	макаронот отв.	200	7,20	6,53	43,73	262,66	6-48
	кнели из курицы с соу.	100	7,51	16,25	3,93	190	41-31
	салат из св. огурц.	100	1,20	40	2,7	52	9-42
	чай с фрук. соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							81-45

Повар: /С.В.Сотникова/