



С.Н.Васильев/

МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
МБОУ «Тувенская СОШ»

на « 25 » января.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-61
	кварейный кот. с маж.	200	3,80	2,90	11,30	86	5-42
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53
	ИТОГО						18-56.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калор.	Цена
	рассольник с осн.	200/40	4,74	5,80	13,62	126	11-92
	картоф. пюре.	150	3,20	5,20	19,80	139.	12-83
	рыба припущен.	80	1,320	9,20	2,30	145	27-90
	салат из кв. капуст.	60	0,98	3,04	5,00	52	4-50
	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						65-09.

на « 25 » января

2023г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-61
	кварейный кот. с маж.	200	3,80	2,90	11,30	86	5-42
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106.	3-53.
	ИТОГО						18-56.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с осн.	250/10.	5,92.	7,25	17,02	157,5	14-90
	картоф. пюре	200.	4,26.	6,93.	26,40.	185,3	15-40
	рыба припущен.	100	1,726	7,20	3,41	174.	33-67
	салат из кв. кот.	100	1,57	4,86	8,00	88.	7-47.
	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						79-29

Полар. Иде Т.В.Сотникова