

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувинская СОШ»

на « 31 » январь



С.Н. Васильев

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-20
	чай с имбирем	200	0,30	—	6,70	28	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-23

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	Борщ с кап. кар. соус.	200/10	4,70	4,56	10,12	110	13-75
	рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	5-50
	котлеты руб. соус	90	17,28	3,84	12,12	154,8	33-00
	салат витамин.	60	0,48	0,12	3,12	12	4-90
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 31 » январь 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	9-20
	чай с имбирем	200	0,30	—	6,70	28	2-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-23

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	Борщ с кап. кар. соус.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,50	15-76
	рис отварной	200	4,93	6,40	48,66	27,2	6-60
	котлеты руб. соус	100	1,86	13,50	18,20	271	35-40
	салат витамин.	100	0,77	0,19	4,99	19	5-40
	компот из сухоф.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						71-01

Повар: Т.В. Сотникова