



Директор:

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 14 » февраль 2023г.

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 лимоном	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 кот. кар. сосис.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75.
	рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	204	5-50.
	котлеты руб. с 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 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 « 14 » февраль 2023г.
5-10кл.

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 лимоном	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 кот. кар. сосис.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76
	рис отварной	200	3,70	4,80	48,66	292,0	6-60
	котлеты руб. с 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 сухофр.	200	0,50	-	19,80	81	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-50
	ИТОГО						71-01.

Повар: Т.В.Сотникова