

**МЕНЮ**  
**школьной столовой**  
**МБОУ «Тувсинская СОШ»**  
на « 8 » февраля 2023г.

**ЗАВТРАК**

| №     | Наименование блюд     | Выход, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калор. | Цена   |
|-------|-----------------------|----------|---------|--------|------------|--------|--------|
|       | каша рисовая          | 200      | 5,30    | 5,40   | 28,70      | 185    | 9-61   |
|       | корейк. кот. с соусом | 200      | 3,80    | 2,90   | 11,30      | 86     | 5-42   |
|       | хлеб пшеничный        | 45       | 3,40    | 0,40   | 22,10      | 106    | 3-53   |
|       | макдачник             | 100      | 0,8     | 0,2    | 7,5        | 35     | 6-60   |
| ИТОГО |                       |          |         |        |            |        | 25-16. |

**ОБЕД**

| №     | Наименование блюд        | Выход, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калор. | Цена  |
|-------|--------------------------|----------|---------|--------|------------|--------|-------|
|       | рассольник м.л. с сосис. | 200/10   | 4,74    | 5,80   | 13,62      | 126    | 11-92 |
|       | картоф. пюре             | 150      | 3,20    | 5,20   | 19,80      | 139    | 12-83 |
|       | рыба припущен.           | 80       | 13,20   | 9,20   | 2,30       | 145    | 27-90 |
|       | салат из кв. капусты     | 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 |                          |          |         |        |            |        | 65-00 |

на « 8 » февраля 2023г.

**ЗАВТРАК**

5-10 кл.

| №     | Наименование блюд     | Выход, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калор. | Цена   |
|-------|-----------------------|----------|---------|--------|------------|--------|--------|
|       | каша рисовая          | 200      | 5,30    | 5,40   | 28,70      | 185    | 9-61   |
|       | корейк. кот. с соусом | 200      | 3,80    | 2,90   | 11,30      | 86     | 5-42   |
|       | хлеб пшеничный        | 45       | 3,40    | 0,40   | 22,10      | 106    | 3-53   |
|       | макдачник             | 100      | 0,8     | 0,2    | 7,5        | 35     | 6-60   |
| ИТОГО |                       |          |         |        |            |        | 25-16. |

**ОБЕД**

| №     | Наименование блюд        | Выход, г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Калор. | Цена  |
|-------|--------------------------|----------|---------|--------|------------|--------|-------|
|       | рассольник м.л. с сосис. | 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      | 17,26   | 7,20   | 3,41       | 174    | 33-67 |
|       | салат из кв. капусты     | 100      | 1,57    | 4,86   | 8,00       | 83     | 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 |

Повар:  Т.В.Сотникова