

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
 на « 15 » февраль 2023г.
 1-4 кл.

**ЗАВТРАК**

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-20
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,0	249	5-95
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-30
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-98

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	щи из св. капусты с сосис.	200/10	1,46	4,75	6,22	79	12-55
	картофель пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-19
	индейский салат	90	10,17	9,28	12,04	174	27-99
	салат из кв. капусты	60	1,60	6,10	6,20	86	4-50
	компот из св. ягод	200	0,16	0,16	27,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 15 » февраль 2023г.

5-10 кл.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301	14-20
	каша овсяная	200	7,30	9,30	34,0	249	5-95
	чай с сахаром	200	0,20	—	6,50	27	2-30
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-98

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	щи из св. капусты с сосис.	250/10	1,83	5,94	7,78	98	14-43
	картофель пюре	180	3,86	6,69	26,4	186	14-63
	индейский салат	100	11,3	10,31	13,39	194	33-67
	салат из кв. капусты	100	2,66	10,16	10,33	143,3	7-47
	компот из св. ягод	200	0,16	0,16	27,87	109	4-87
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						78-19

Повар: Т.В.Сотникова