

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ

школьной столовой

МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 2 » март

2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-72
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ватрушки с повид.	100	7,8	2,4	55,7	261	6-70
ИТОГО							22-78

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп картоф. с грибами	200	8,38	2,60	14,60	115	15-67
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	котлеты с соусом	90	13,68	17,78	4,50	199	29-90
	салат из белок. кап.	60	1,00	6,10	5,80	82	2-43
	компот из фруктов	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							65-00

на « 2 » март

2023г.

ЗАВТРАК

5-10.м.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200	8,30	10,20	37,60	275	7-72
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-83
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ватрушки с повид.	100	7,8	2,4	55,7	261	6-70
ИТОГО							22-78

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	суп картоф. с грибами	250	10,47	3,25	18,25	143,75	17-67
	каша гречневая	180	10,51	7,54	51,70	325	10-15
	котлеты с соусом	100	17,10	22,23	5,62	249	31-90
	салат из бел. кап.	100	1,49	4,88	5,04	85	2-82
	компот из фруктов	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
ИТОГО							70-39

Повар: Т.В.Сотникова