

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 20 » февраля 2023г.



ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	4-00
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-73-

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с морек.	200	6,68	4,60	16,28	138	12-10
	макарон отб.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-67
	курица из филе пти.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. пеши	60	0,90	2,46	2,16	35	7-28
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00

на « 20 » февраля 2023г.

ЗАВТРАК

5-10м

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	каша пшеничная	200/15	8,20	9,20	38,60	270	8-20
	чай с лимоном	200	0,30	-	6,70	28	4-00
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						15-73

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	суп карт. с морек.	250	8,35	5,75	20,35	172,5	15-13
	макарон отб.	200	7,2	6,53	43,73	262	7-56
	курица из филе пти.	50	14,28	19,35	2,27	220	32-40
	салат из св. пеши	100	1,50	4,10	3,60	59	12-14
	чай с соком	200	0,34	0,02	24,53	95	4-65
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						74-78

Повар: Т.В.Сотникова