

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 3 » март 2023г.



/С.Н.Васильев/

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	кошма гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02.
	корейский кот. с мяс.	200	3,8	2,9	11,30	86	4-01.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53.
	макдаарин.	100	0,8	0,2	7,5	35	13-45
ИТОГО							31-01.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосис.	200/10	4,74	5,80	13,62	126	13-56.
	макаронот отв.	150	5,40	4,90	32,80	197	5-50.
	дринкад. туш. в соус.	90	12,31	10,93	6,07	172,12	32-40.
	салат из свеклы.	60	0,80	2,70	4,60	46	4-80.
	компот яблок.	200	0,15	0,14	9,93	42	5-82
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							65-00.

на « 3 » март 2023г.

5-10.м.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	кошма гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187	10-02.
	корейск. кот. с мясом.	200	3,8	2,9	11,30	86	4-01.
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	макдаарин.	100	0,8	0,2	7,5	35	13-45
ИТОГО							31-01.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник с сосис.	250/10	5,92	7,25	17,02	157,5	16-97
	макаронот отв.	200	2,2	6,53	43,73	262,68	6-52.
	дринкад. туш. в соус.	90	12,31	10,93	6,07	172,12	32-40.
	салат из свеклы	100	1,22	14,49	7,34	165	5-10.
	компот яблок	200	0,15	0,14	9,93	42	5-82
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
ИТОГО							70-71

Повар: Т.В.Сотникова