

МЕНЮ

школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»

на « 1 » март

2023г.

Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/



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	34,00	249	5-95
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	изы из св. кол. кар. сосис.	200	1,46	4,75	6,22	79	12-55
	картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-19
	минцель рибной	100	12,50	6,6	8,5	163,6	27-99
	салат из кв. капусты	60	1,60	0,10	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 « 1 » март

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	34,00	249	5-95
	чай с сахаром	200	0,20	-	6,50	27	1-50
	хлеб пшеничный	45	3-40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						25-18

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	изы из св. кол. кар. сосис.	250	1,83	5,94	7,78	98	14-43
	картофельное пюре	200	4,2	6,93	26,40	186	14-63
	минцель рибной	100	12,50	6,6	8,5	163,6	27-99
	салат из кв. капусты	100	2,66	10,16	10,33	114,66	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