



Директор:

«Утверждаю»

/С.Н.Васильев/

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 21 » февраля. 2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	запеканка из творог.	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	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
	борщ с коп. кор. сосис.	200/10	4,70	4,96	10,12	110	13-75
	каша гречневая	150	8,30	6,30	36,00	234	9-15
	мартени с соусом	90	8,56	14,11	4,07	197	29-29
	икра свекольная	60	4,30	4,20	6,80	71	4-95
	компот из сухофрукт.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржачий	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						65-09

на « 21 » февраля 2023г.

ЗАВТРАК

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	Калор.	Цена
	запеканка из творог.	150	15,50	9,20	26,30	250	14-75
	каша манная	180	17,63	12,96	23,61	148	5-40
	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
	борщ с коп. кор. сосис.	250/10	5,87	6,20	12,65	137,5	15-76
	каша гречневая	180	10,51	7,94	51,7	325	10-15
	мартени с соусом	100	9,42	15,52	4,48	219	32-54
	икра свекольная	100	1,49	4,89	9,04	85	6-58
	компот из сухофрукт.	200	0,50	—	19,80	81	4-95
	хлеб ржачий	60	2,82	0,60	0,60	126	2-90
	ИТОГО						72-88

Повар: Т.В.Сотникова