

МЕНЮ
школьной столовой
МБОУ «Тувсинская СОШ»
на « 22 » февраля 2023г.

Директор: *Сва*

/С.Н.Васильев/



ЗАВТРАК

1-4 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-61
	корейск. кап. с мясом	200	3,80	2,90	11,30	86	5-42
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						18-56.

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник со см.	200/10	4,74	5,80	13,62	126	11-92
	картофель. пюре	150	3,20	5,20	19,80	139	12-83
	рыба припущен.	80	13,20	9,20	2,30	145	27-90
	салат из кв. капусты	60	0,98	3,04	5,00	52	4-50
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						65-00.

на « 22 » февраля 2023г.

ЗАВТРАК

5-10 кл.

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	каша рисовая	200	5,30	5,40	28,70	185	9-61
	корейск. кап. с мяс.	200	3,80	2,90	11,30	86	5-42
	хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	106	3-53
	ИТОГО						18-56

ОБЕД

№	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калор.	Цена
	рассольник со см.	250/10	5,92	7,25	17,02	157,5	14-90
	картофель. пюре	200	4,26	6,93	26,40	185,3	15-40
	рыба припущен.	100	17,26	7,20	3,41	174	33-67
	салат из кв. кап.	100	1,57	4,86	8,00	83	7-47
	компот из яблок	200	0,40	0,10	18,40	76	4-95
	хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126	2-90
	ИТОГО						79-29

Повар: *Т.В.* Т.В. Сотникова