


**«Тугаловская основная общеобразовательная школа»-
филиал Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа п. Демьянка»
Уватского муниципального района**

Утверждаю:
Заведующий филиала

 Е.В. Смолякова

Дата: 12.04.2024 г.

МЕНЮ

5 день	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Стоимость
Завтрак						
Каша гречневая жидкая	200	6,5	7,7	25,3	196	15,60
Бутерброд джемом	30/30	1,8	0,8	34,2	151	12,20
Йогурт в индивид.упаковке	125	1,8	1,5	4,5	38,7	54,0
Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	90,9	12,14
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,43
						97,38
Обед						
Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,1	3,9	56	29,44
Борщ капустой, мясом, сметаной	250/10/5	4,4	5,1	17,7	134	23,24
Рыба припущенная в сметане	120	14,9	12,2	4,8	189	85,67
Пюре картофельное	180	4,7	5,8	29,4	188,6	8,46
Кисель	200	0,3	0,2	21,5	89,0	5,34
Хлеб пшеничный	40	0,8	0,4	17,6	77	3,43
Хлеб ржаной	70	1,6	0,9	26,4	69	5,50
						161,08

 Медицинский работник
 Повар