


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

Утверждаю:
Заведующий филиала

 Е.В. Смолякова

Дата: 24.04.2024 г.

МЕНЮ

3 день	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Стоимо сть
Завтрак						
Каша рисовая жидкая	200	5.1	6.2	21.8	163	18,54
Бутерброд сыром маслом	20/5/15	6.1	7.8	7.9	126.2	18,05
Чай с молоком	200	2.8	2.5	15.1	94	11,35
Яблоко	150	0.5	0.1	26.2	108	19,50
Хлеб пшеничный	40	0.8	0.4	17.6	77	3,31
						70,75
Обед						
Салат карт-ый ,огурцами, зеленым горошком	100	1,8	5,1	8,9	89	13,36
Щи из св. капусты с мясом сметаной	250/10/5	4.8	6.2	7.8	106	22,34
Бефстроганов из отварной говядины	100	16.9	14.9	5.9	225.3	75,27
Макаронные изделия отварные	180	4,1	3,8	44,0	227	9,95
Сок ассортимент	200	0.3	0.0	22.4	91	16,10
Хлеб пшеничный	40	0.8	0.4	17.6	77	3,31
Хлеб ржаной	70	1,6	0,9	26,4	120	5,50
						145,83

145,83

 Медицинский работник
 Повар