



Меню на 14 марта 2023 г

Школа: "Туруновская ООШ" Отд./корп: _____ День: 7
 с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	13,18	222	6,76	7,66	31,2	
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,85	86	1,6	1,65	17,36	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72	
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	6,08	12,27	14,98	
						40,38	586,00	15,96	21,75	73,26
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12	
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом куриным	200\5\10	11,22	89	1,47	4,67	7,31	
	2 блюдо	498	Курица запеченная с соусом	90 (50/40)	23,18	157	10,84	7,6	1,86	
	гарнир	511	Рис отварной	150	9,16	228	3,81	6,11	38,61	
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	116	0,44	0	28,88	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60	
						65,24	728	19,86	19,10	80,38
						105,62	1314,00	35,82	40,85	153,64

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	13,18	222	6,76	7,66	31,22
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,85	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	8,08	12,27	14,98
						41,02	610,00	19,48	21,92
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом куриным	250\5\10	12,52	111	1,81	5,83	9,31
	2 блюдо	498	Курица запеченная с соусом	90 (50/40)	23,18	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	511	Рис отварной	200	12,21	304	5,08	7,63	48,26
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
						72,15	937	23	24
					113,17	1547,00	42,83	45,90	205,35