



Утверждаю:
Директор
МБОУ "Туруновская ООШ"
Васильев В.П.
2023г

Меню на 15 марта 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" с 7 лет - до 12 лет Отд./корп _____ День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти Дружба с маслом	200\5	12,80	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	297	Чай с фруктовым соком	200	5,00	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60	15,32	132	2,34	5,6	16,92
					35,04	511,60	12,22	15,08	75,20
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	8,55	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124	Щи из св. капусты картофелем со сметаной с мясом	200\5\12,5	16,67	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	388	Котлета рыбная с соусом	90 (50/40)	15,38	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520	Пюре картофельное	150	9,57	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639	Компот из чернослива	200	6,12	136	0,57	0	34,41
	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
					61,90	799,00	21,11	22,51	98,38
				96,94	1310,60	33,33	37,59	173,58	
с 12 лет и старше									
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом	200\5	12,80	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	297	Чай с фруктовым соком	200	5,00	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60	15,32	132	2,34	5,6	16,92
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	100	14,28	84	1,3	5	8
	1 блюдо	124	Щи из св. капусты картофелем со сметаной с мясом	250\5\12,5	18,14	98	1,82	5,93	7,77
	2 блюдо	388	Котлета рыбная с соусом	90 (50/40)	15,38	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520	Пюре картофельное	200	12,94	206	4,29	7,41	29,3
	сладкое	639	Компот из чернослива	200	6,12	136	0,57	0	34,41
	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
					72,47	901,00	22,88	27,50	110,23
				108,15	1436,60	36,62	42,75	195,15	