



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

Меню на 23 марта 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" Отд./корп _____ День 4
 с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшеничная с маслом	200\5	12,53	154	4,21	4,80	22,99
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	152	2,50	3,60	28,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	15,32	132	2,1	5,6	17
					35,75	534,00	11,85	14,34	88,13
Обед	закуска	88 (2002)	Салат из свёклы	60	3,77	107	0,76	9,04	4,59
			Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом	200/5/10	14,70	79	1,46	4,75	6,22
	1 блюдо	124							
	2 блюдо	492	Плов из птицы	150(50/100)	25,51	256	20,27	6,74	28,08
	сладкое	638	Компот из чернослива	200	6,12	136	0,57	0,00	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	фрукт		Яблоко свежее	120	12,00	48	0,36	0,00	10,32
					65,15	752,00	26,24	21,13	84,22
				100,90	1286,00	38,09	35,47	172,35	

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша пшеничная с маслом	200\5	12,53	154	4,21	4,80	22,99
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	152	2,50	3,60	28,70
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	15,32	132	2,1	5,6	17
					35,75	534	11,85	14,34	88,13
Обед	закуска	88 (2002)	Салат из свёклы	100	6,28	107	0,76	9,04	4,59
			Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	15,90	79	1,46	4,75	6,22
	1 блюдо	124							
	2 блюдо	492	Плов из птицы	200(50/150)	27,20	256	20,27	6,74	28,08
	сладкое	638	Компот из чернослива	200	6,12	136	0,57	0,00	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
	фрукт		Яблоко свежее	120	12,00	48	0,36	0,00	10,32
				73,11	848,00	29,28	21,47	103,66	
				108,86	1382,00	41,13	35,81	191,79	