



Меню на 05 апреля 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" с 7 лет - до 12 лет Отд./корп _____ День _____ 3

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------|------------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Запеканка из творога с повидлом | 130\20 | 42,45 | 317 | 27,29 | 12,25 | 23,45 |
| | гор.напиток | 639 | 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 | 1 | Бутерброд с маслом | 50 | 8,26 | 115 | 1,10 | 9,00 | 6,80 |
| | | | | | | 58,61 | 680,00 | 33,93 | 25,19 |
| Обед | закуска | 45 | Салат из квашеной капусты | 60 | 11,41 | 52 | 0,93 | 3,05 | 5,65 |
| | 1 блюдо | 140 | Суп картофельный с вермишелью мясом | 200\10 | 12,45 | 117 | 2,26 | 4,30 | 16,68 |
| | 2 блюдо | 371 | Рыба припущенная с соусом | 90 (50/40) | 12,90 | 139 | 13,81 | 5,76 | 2,73 |
| | гарнир | 520 | Пюре картофельное | 150 | 10,60 | 155 | 3,22 | 5,56 | 22,00 |
| | сладкое | 638 | Компот из изюма | 200 | 5,42 | 128 | 0,36 | 0,00 | 33,16 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 90 | 4,57 | 126 | 2,82 | 0,60 | 0,60 |
| | хлеб белый | | Хлеб пшеничный | 40 | 2,56 | 96,0 | 3,0 | 0,3 | 19,4 |
| | | | | | | 59,91 | 813,00 | 26,44 | 19,61 |
| | | | | | 118,52 | 1493,00 | 60,37 | 44,80 | 178,65 |

с 12 лет и старше

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------|------------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Запеканка из творога с повидлом | 130\20 | 42,48 | 317 | 27,29 | 12,25 | 23,45 |
| | гор.напиток | 639 | Кофейный напиток | 200 | 5,44 | 152 | 2,50 | 3,60 | 28,70 |
| | фрукты | | Яблоко | 100 | 10,00 | 40 | 0,30 | 0,00 | 8,60 |
| | закуска | 1 | Бутерброд с маслом и сыром | 60 | 14,64 | 115 | 1,10 | 9,00 | 6,80 |
| | | | | | | 72,56 | 624,00 | 31,19 | 24,85 |
| Обед | закуска | 45 | Салат из квашеной капусты | 100 | 19,19 | 87 | 1,55 | 5,00 | 9,42 |
| | 1 блюдо | 140 | Суп картофельный с вермишелью | 250 | 7,27 | 146 | 2,82 | 5,30 | 20,85 |
| | 2 блюдо | 371 | Рыба припущенная с соусом | 90 (50/40) | 12,90 | 139 | 13,81 | 5,76 | 2,73 |
| | гарнир | 520 | Пюре картофельное | 200 | 14,37 | 206 | 4,29 | 7,41 | 29,30 |
| | сладкое | 638 | Компот из изюма | 200 | 5,42 | 128 | 0,36 | 0,00 | 33,16 |
| | 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 |
| | | | | | | 64,76 | 928,00 | 28,69 | 24,41 |
| | | | | | 137,32 | 1552,00 | 59,88 | 49,26 | 183,05 |