



Меню на 19 апреля 2023 г

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

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	2,35	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	1	Бутерброд с маслом	50	8,05	115	1,10	9,00	6,80
	фрукты		Яблоко свежее	100	10,00	40	0,30	0,00	8,60
					68,19	720,00	34,23	25,19	86,99
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)	13,48	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	6,42	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,76	126	2,82	0,60	0,60
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,35	96,0	3,0	0,3	19,4
					59,47	813,00	26,44	19,61	100,26
					127,66	1533,00	60,67	44,80	187,25

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
	фрукты		Яблоко свежее	100	10,00	40	0,30	0,00	8,60
					82,56	664,00	31,49	24,85	76,15
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	11,41	52	0,93	3,05	5,65
	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)	13,47	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	6,42	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,76	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
					58,26	893,00	28,07	22,46	111,73
					140,82	1557,00	59,56	47,31	187,88