



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

Меню на 21 апреля 2023 г

Школа "Туруновская ООШ"
 с 7 лет - до 12 лет

Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	17,54	222	6,00	7,66	31,10
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,34	87	1,60	1,60	17,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,76	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	65 (40/5/20)	18,06	206	8,08	12,27	14,98
					42,70	587,00	17,20	21,70	73,10
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,96	52	0,93	3,05	5,65
			Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	200\5\10	17,47	113	1,88	5,10	13,92
	1 блюдо	132	Фрикодельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54
	2 блюдо	471	Картофель отварной	150	9,94	159	3,03	4,93	24,49
	гарнир	518	Компот из свежих яблок	200	6,60	109	0,16	0,16	27,87
	сладкое	631	Хлеб ржаной	60	2,76	126	2,82	0,60	0,60
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44
	Хлеб белый				70,48	795	20,69	22,81	99,51
					113,18	1382,00	37,89	44,51	172,61

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	17,54	222	6,76	7,66	31,10
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,34	87	1,60	1,60	17,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,76	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	65 (40/5/20)	18,06	206	8,1	12,3	15
					42,70	587,00	17,98	21,73	73,12
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,96	52	0,93	3,05	5,65
			Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250\5\10	19,91	141	2,35	6,30	17,40
	1 блюдо	132	Фрикодельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54
	2 блюдо	471	Картофель отварной	200	13,45	282	4,04	6,57	32,65
	гарнир	518	Компот из свежих яблок	200	6,60	109	0,16	0,16	27,87
	сладкое	631	Хлеб ржаной	60	2,76	126	2,82	0,60	0,60
	хлеб черн.		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44
	Хлеб белый				76,43	946	22,17	25,65	111,15
					119,13	1533,00	40,15	47,38	184,27