



Меню на 04 мая 2023 г

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

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	5,48	152	2,50	3,60	28,70	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44	
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60 (40/20)	15,11	132	2,1	5,6	17	
						35,47	534,00	11,85	14,34	88,13
Обед	закуска	50 (2011)	Салат из свёклы с сыром	60	8,45	107	0,76	9,04	4,59	
	1 блюдо	124	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом	200\5\10	15,21	79	1,46	4,75	6,22	
	2 блюдо	492	Плов из птицы	150(50/100)	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	2,76	126	2,82	0,60	0,60	
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44	
						62,09	800,00	28,92	21,47	93,34
						97,56	1334,00	40,77	35,81	181,47

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	5,48	152	2,50	3,60	28,70	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44	
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60(40/20)	15,11	132	2,1	5,6	17	
						35,47	534	11,85	14,34	88,13
Обед	закуска	50 (2011)	Салат из свёклы с сыром	100	14,08	107	0,76	9,04	4,59	
	1 блюдо	124	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	16,47	79	1,46	4,75	6,22	
	2 блюдо	492	Плов из птицы	200(50/150)	29,70	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	2,76	126	2,82	0,60	0,60	
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44	
						71,48	800,00	28,92	21,47	103,66
						106,95	1334,00	40,77	35,81	191,79