



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

Меню на 19 мая 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	5,48	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	
						42,84	587,00	17,20	21,70	73,10
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,68	52	0,93	3,05	5,65	
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	200\5\10	17,47	113	1,88	5,10	13,92	
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54	
	гарнир	518	Картофель отварной	150	9,94	159	3,03	4,93	24,49	
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,79	109	0,16	0,16	27,87	
	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	
						70,39	795	20,69	22,81	99,51
						113,23	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	5,48	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	
						42,84	587,00	17,98	21,73	73,12
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,68	52	0,93	3,05	5,65	
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250\5\10	19,91	141	2,35	6,30	17,40	
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54	
	гарнир	518	Картофель отварной	200	13,45	282	4,04	6,57	32,65	
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,79	109	0,16	0,16	27,87	
	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	
						76,34	946	22,17	25,65	111,15
						119,18	1533,00	40,15	47,38	184,27