



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

Меню на 23 мая 2023 г

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	13,21	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,96	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,76	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60 (40/5/15)	14,73	206	6,08	12,27	14,98
					34,66	586,00	15,96	21,75	73,26
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	14,03	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной	200\5	7,83	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Курица запечённая с соусом	90 (50/40)	24,46	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	9,16	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,94	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	2,76	126	2,82	0,60	0,60
					64,18	728	19,86	19,10	80,38
					98,84	1314,00	35,82	40,85	153,64

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	13,21	222	6,76	7,66	31,22
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,96	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,35	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60 (40/5/15)	14,73	206	8,08	12,27	14,98
					35,25	610,00	19,48	21,92	83,00
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	14,03	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	17,82	111	1,81	5,83	9,31
	2 блюдо	498	Курица запеченная с соусом	90 (50/40)	24,46	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	511	Рис отварной	200	12,21	304	5,08	7,63	48,26
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,94	123	1,04	0	30,96
	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
					79,57	937	23	24	122
					114,82	1547,00	42,83	45,90	205,35