



Меню на 25 января 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	42,48	317	27,29	12,25	23,45
	гор.напиток	639	Кофейный напиток	200	5,44	152	2,50	3,60	28,70
	фрукт		Яблоко	125	12,50	50	0,37	0,00	10,75
	закуска	1	Бутерброд с маслом	50	8,26	115	1,10	9,00	6,80
						68,68	634,00	31,26	24,85
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	8,51	52	0,93	3,05	5,65
			Суп картофельный с вермишелью						
	1 блюдо	140	мясом	200\15	18,28	117	2,26	4,30	16,68
	2 блюдо	371	Рыба припущенная с соусом	90 (50/40)	12,82	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520	Пюре картофельное	150	9,13	155	3,22	5,56	22,00
	сладкое	638	Компот из изюма	200	7,90	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	90	4,57	189	4,23	0,90	0,90
						61,21	780,00	24,81	19,57
					129,89	1414,00	56,07	44,42	150,82

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	125	12,50	50	0,37	0,00	10,75
	закуска	1	Бутерброд с маслом	50	8,26	115	1,10	9,00	6,80
						68,68	634,00	31,26	24,85
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	8,51	52	0,93	3,05	5,65
			Суп картофельный с вермишелью с						
	1 блюдо	140	мясом	250\15	19,58	146	2,82	5,30	20,85
	2 блюдо	371	Рыба припущенная с соусом	90 (50/40)	12,82	139	13,81	5,76	2,73
	гарнир	520	Пюре картофельное	200	12,39	206	4,29	7,41	29,30
	сладкое	638	Компот из изюма	200	7,90	128	0,36	0,00	33,16
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
					66,81	893,00	28,07	22,46	111,73
					135,49	1527,00	59,33	47,31	181,43