



Меню на 07 февраля 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" Отд./корп _____ День 2
 с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо	311	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	13,80	228	3,81	6,11	38,61	
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	152	2,5	3,6	28,7	
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72	
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60	15,32	132	2,1	5,6	17	
	фрукты									
						36,38	584,00	9,93	15,48	94,03
Обед	закуска	43	Салат из свежей белокочанной капусты	60	2,68	53	0,93	3,05	5,65	
	1 блюдо	110	Борщ со св.капустой картофелем со сметаной с мясом	200\5\10	14,81	89	1,47	4,67	7,31	
	2 блюдо	461	Тефтели (1в)	90 (60/30)	25,26	197	8,56	14,11	9,07	
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	271	8,76	6,62	43,08	
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	116	0,44	0	28,88	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60	
						59,38	852,00	22,98	29,05	94,59
						95,76	1436,00	32,91	44,53	188,62
с 12 лет и старше										
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша рисовая молочная с маслом	200\10	13,80	222	6,76	7,66	31,2	
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	152	2,5	3,6	28,7	
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44	
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60	15,32	132	2,1	5,6	17	
	фрукт									
						37,02	602,00	14,40	17,20	96,34
Обед	закуска	43	Салат из свежей капусты	100	4,47	53	0,93	3,05	5,65	
	1 блюдо	110	Борщ со св.капустой картофелем со сметаной с мясом	250\5\12,5	16,13	111	1,83	5,83	9,13	
	2 блюдо	461	Тефтели (1в)	90(60/30)	25,26	197	8,56	14,11	9,07	
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,51	361	11,68	8,82	57,44	
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	116	0,44	0,34	28,88	
	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	
						67,80	1060,00	29,30	33,09	130,21
					104,82	1662,00	43,70	50,29	226,55	