



Меню на 13 февраля 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" Отд./корп День 6
с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	16,34	208	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток	692	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
					38,92	564,00	10,59	16,24	87,30
Обед	закуска	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	9,96	49	0,54	4,3	1,9
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом с мясом	200\10	13,70	118	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	451	Биточки рубленые с соусом	90 (50/40)	24,06	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	316	Макароны отварные	150	6,05	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое	631	Компот из кураги	200	9,02	123	1,04	0	30,96
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый				65,84	792	23,51	22,98	95,60
						104,76	1356,00	34,10	39,22

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная рисовая с маслом	200\10	16,34	208	4,47	6,87	31,88
	гор.напиток	692	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
					39,56	588,00	12,11	16,41	97,02
Обед	закуска	20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	9,96	49	0,54	4,3	1,9
	1 блюдо	139	Суп картофельный с горохом с мясом	250\10	14,87	147	5,88	4,66	19,95
	2 блюдо	451	Биточки рубленые с соусом	90(50/40)	24,06	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	316	Макароны отварные	200	8,85	281	7,09	6,52	47,36
	сладкое	631	Компот из кураги	200	9,02	123	1,04	0	30,96
	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
						72,37	987	29,49	25,88
					111,93	1575,00	41,60	42,29	227,89