

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

**Меню** на 21 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	<b>1,52</b>	<b>0,17</b>	<b>9,72</b>	
	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	15,28	89	<b>1,47</b>	<b>4,67</b>	<b>7,31</b>	
	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	
						59,85	852,00	22,98	29,05	94,59
						96,23	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	3,81	53	<b>0,93</b>	<b>3,05</b>	<b>5,65</b>	
	1 блюдо	110	Борщ со св.капустой картофелем со сметаной с мясом	250\5\12,5	16,72	111	<b>1,83</b>	<b>5,83</b>	<b>9,13</b>	
	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	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>28,88</b>	
	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	
					67,73	1060,00	29,30	33,09	130,21	
					104,75	1662,00	43,70	50,29	226,55	