

Утверждаю:
Директор:
МБОУ "Туруновская ООШ"



Васильев В.П.

2023

Меню на 02 марта 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" Отд./корп _____ День 9
с 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный с вермишелью	200	8,62	113	5,6	6,32	19,76
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,75	57	0,2	0,05	15,03
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	8,08	12,27	14,98
					33,36	471,80	16,92	18,98	69,21
Обед	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	3,13	53	0,84	3,06	5,34
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	200\12,5	8,87	110	2	4,9	14,3
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,41	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	302	Каша пшеничная вязкая	150	5,13	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638	Компот из изюма	200	5,52	116	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	136	2,82	0,60	0,60
	фрукты		Яблоко свежее	100	10	40	0,3	0	8,6
					60,11	765,00	18,79	22,34	87,36
					93,47	1236,80	35,71	41,32	156,57

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	160	Суп молочный с вермишелью	250	10,45	141,0	7	7,9	24,7
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,75	57	0,2	0,05	15,03
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	8,08	12,27	14,98
					35,19	500,00	18,32	20,56	74,15
Обед	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	100	4,44	88	1,4	5,1	8,9
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	250\12,5	10,25	110	2	4,9	14,3
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,41	169	11,5	9,9	8
	гарнир	302	Каша пшеничная вязкая	200	7,03	155	3,22	5,56	22
	сладкое	638	Компот из изюма	200	5,52	116	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	136	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,54
	фрукт		Яблоко свежее	100	10	40	0,3	0	8,6
					67,26	910,00	24,85	26,40	88,21
				102,45	1410,00	43,17	46,96	162,36	