



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

Меню на 10 марта 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" с 7 лет - до 12 лет Отд./корп _____ День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	17,54	222	6,00	7,66	31,10
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,34	87	1,60	1,60	17,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	65 (40/5/20)	18,27	206	8,08	12,27	14,98
					43,07	587,00	17,20	21,70	73,10
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,29	52	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	200\5\10	16,48	113	1,88	5,10	13,92
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	518	Картофель отварной	150	8,72	159	3,03	4,93	24,49
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,60	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый				65,54	699	17,65	22,47	80,07
					108,61	1286,00	34,85	44,17	153,17

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\5	17,54	222	6,76	7,66	31,10
	гор.напиток	692	Кофейный напиток с молоком	200	5,34	87	1,60	1,60	17,30
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	65 (40/5/20)	18,27	206	8,1	12,3	15
					43,07	587,00	17,98	21,73	73,12
Обед	закуска	71	Винегрет овощной	60	6,29	52	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	132	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250\5\10	18,66	141	2,35	6,30	17,40
	2 блюдо	471	Фрикадельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,40	140	8,83	8,63	7,54
	гарнир	518	Картофель отварной	200	11,83	282	4,04	6,57	32,65
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,60	109	0,16	0,16	27,87
	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
					73,39	946	22,17	25,65	111,15
					116,46	1533,00	40,15	47,38	184,27