

Утверждаю: директор МБОУ «Турлатовская СШ»

Рязанского муниципального района

С.А. Тепляков



Примерное десятидневное меню двухразового питания (завтраков и обедов) учащихся 5 – 11 классов в МБОУ «Турлатовская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области













МБОУ  
"Турлатовская  
СШ"

7-день вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калории	Белки	Жиры	Углев
Завтрак 5-11 кл			Каша "Дружба"	150	223,58	15,15	16,89	2,70
			Чай с сахаром	200,0	55	1,200	1,330	10
			Бутерброд с сыром	50	100	2,90	1,10	20
	<b>Итого:</b>			<b>400</b>	<b>378,93</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>32,47</b>
Обед		1 блюдо	Суп с фрикадельками	250	121,20	3,50	6,12	10,90
		2 блюдо	Капуста тушеная с курицей	150	49	0,74	0,06	6,9
		ПР	Фрукт	100	38,0	0,80	0,20	7,50
		388	Компот из сухофруктов	200	88	0,68	0,28	20,76
		ПР	Хлеб ржаной	63	143,02	4,34	0,7	33,7
			763	439	10	7	80	







