



Утверждаю:

Директор

МБОУ "Туруновская ООШ"

Васильев В.П.

2023г

## Меню на 20 марта 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" с 7 лет - до 12 лет Отд./корп. \_\_\_\_\_ День 1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом	200\5	12,92	209	5,67	6,98	30,82
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	116	0,44	0	28,88
	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
					36,14	553,00	11,25	12,92	96,14
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	8,50	52	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом с мясом	200\15	11,43	119	4,71	3,73	15,96
	2 блюдо	451	Котлеты рубленные с соусом	90 (50/40)	23,60	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	516	Макароны отварные	150	6,50	211	5,32	4,89	35,52
	сладкое		Сок фруктовый	200	6,50	60	0,7	0,1	13,2
	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
					62,14	829	26,60	22,17	101,03
					98,28	1382,00	37,85	35,09	197,17
				с 12 лет и старше					
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом	200\5	12,92	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	592	Кофейный напиток	200	5,34	86	1,6	1,65	17,36
	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
					36,14	536,00	13,50	15,25	85,00
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	8,50	52	0,93	3,05	5,65
	1 блюдо	138	Суп картофельный с горохом с мясом куриным	250\15	15,11	148	5,88	3,12	19,95
	2 блюдо	451	Котлеты рубленные с соусом	90 (50/40)	23,60	165	10,84	7,6	1,86
	гарнир	516	Макароны отварные	200	8,87	281	7,09	6,52	47,36
	сладкое	ТУ	Чай с фруктовым соком	200	5,08	95	0,34	0,02	24,53
	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
	фрукт		Яблоко свежее	110	11,00	44	0,33	0,00	9,20
					77,77	1006,6	27,90	20,91	99,95
				113,91	1542,60	41,40	36,16	184,95	