



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

### Меню на 13 апреля 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	8,90	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
					33,64	471,80	16,92	18,98	69,21
Обед	закуска	16	Салат из свежих огурцов	60	13,82	53	0,84	3,06	5,34
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	200\12,5	9,88	110	2	4,9	14,3
	2 блюдо	471	Фрикодельки 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	6,42	116	0,57	0	34,41
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	136	2,82	0,60	0,60
					62,71	725,00	18,49	22,34	87,36
					96,35	1196,80	35,41	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	16	Салат из свежих огурцов	60	13,82	88	1,4	5,1	8,9
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	250\12,5	11,51	110	2	4,9	14,3
	2 блюдо	471	Фрикодельки 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	6,42	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
				78,80	910,00	24,85	26,40	88,21	
				113,99	1410,00	43,17	46,96	162,36	