



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

### Меню на 18 января 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" с 7 лет - до 12 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти Дружба с маслом	200\5	13,57	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	297	Чай с фруктовым соком	200	4,78	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	3	Бутерброд с сыром	60	15,32	132	2,34	5,6	16,92
					35,59	511,60	12,22	15,08	75,20
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	13,32	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124	Щи из св. капусты картофелем со сметаной с мясом	200\5\10	14,24	79	1,46	4,75	6,22
	2 блюдо	388	Котлета рыбная с соусом	90 (50/40)	14,76	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520	Пюре картофельное	150	9,97	155	3,22	5,56	22
	сладкое	639	Компот из чернослива	200	9,60	136	0,57	0	34,41
	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
						67,50	799,00	21,11	22,51
					103,09	1310,60	33,33	37,59	173,58
с 12 лет и старше									
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом	200\5	13,57	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	297	Чай с фруктовым соком	200	4,78	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	2,34	5,6	16,92
					36,23	535,60	13,74	15,25	84,92
Обед	закуска	45	Салат из квашеной капусты	60	13,32	52	0,96	3,04	5
	1 блюдо	124	Щи из св. капусты картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	15,70	98	1,82	5,93	7,77
	2 блюдо	388	Котлета рыбная с соусом	90 (50/40)	14,76	155	9,04	8,22	10,71
	гарнир	520	Пюре картофельное	200	13,49	206	4,29	7,41	29,3
	сладкое	639	Компот из чернослива	200	9,60	136	0,57	0	34,41
	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
					72,48	869,00	22,54	25,54	107,23
					108,71	1404,60	36,28	40,79	192,15