



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

Меню на 19 января 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	9,30	113	5,6	6,32	19,76	
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,83	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	65	17,74	206	8,08	12,27	14,98	
						31,43	471,80	16,92	18,98	69,21
Обед	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	3,14	12	0,48	0,12	3,12	
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	200\12,5	8,58	110	2	4,9	14,3	
	2 блюдо	471	Фрикодельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,43	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	5,52	116	0,57	0	34,41	
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	136	2,82	0,60	0,60	
	фрукты		Яблоко свежее	145	14,5	60	0,45	0	10,75	
						64,35	744,00	18,58	19,40	85,14
						95,78	1215,80	35,50	38,38	154,35

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	11,63	141,0	7	7,9	24,7	
	гор.напиток	685	Чай с сахаром	200	1,83	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	65	17,74	206	8,08	12,27	14,98	
						33,76	500,00	18,32	20,56	74,15
Обед	закуска	43	Салат из белокочанной капусты	60	3,14	12	0,48	0,12	3,12	
	1 блюдо	133	Суп картофельный рыбный	250\12,5	9,92	110	2	4,9	14,3	
	2 блюдо	471	Фрикодельки тушёные в соусе	90 (50/40)	24,42	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	5,52	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	145	14,5	60	0,45	0	10,75	
						70,14	854,00	24,08	21,42	82,43
						103,90	1354,00	42,40	41,98	156,58