



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

### Меню на 20 января 2023 г

Школа "Туруновская ООШ" Отд./корп \_\_\_\_\_ День 10  
 с 7 лет - до 12 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	200\5	11,48	154	4,21	4,8	22,99
	гор.напиток	639	Компот из сухофруктов	200	5,92	190	4,9	5	32,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Горячий бутерброд с сыром	60	14,84	206	8,08	12,27	14,98
					34,80	646,00	18,71	22,24	80,19
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200\10	13,43	117	2,26	4,6	16,68
	2 блюдо	451	Биточки рубленные с соусом	90 (50/40)	23,09	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,75	271	8,76	6,62	43,08
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,72	109	0,16	0,16	27,87
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
	Хлеб белый								
					66,85	800,00	23,56	21,56	102,01
				101,65	1446,00	42,27	43,80	182,20	

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная манная с маслом	200\5	11,48	154	4,21	4,8	22,99
	гор.напиток	639	компот из сухофруктов	200	5,92	190	4,9	5	32,5
	хлеб		Хлеб пшеничный	40	2,56	96	3,04	0,34	19,44
	закуска	10	Горячий бутерброж с сыром	60	14,84	206	8,08	12,27	14,98
					34,80	646,00	20,23	22,41	89,91
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо (для л/кат.)	140	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250\10	14,64	146	2,82	5,37	20,85
	2 блюдо	451	Биточки рубленные с соусом	90 (50/40)	23,09	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,50	361	11,68	8,82	57,46
	сладкое	631	Компот из свежих яблок	200	6,72	109	0,16	0,16	27,87
	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
					73,37	869,00	27,26	19,50	119,15
				108,17	1515,00	47,49	41,91	209,06	