



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

Меню на 23 января 2023 г

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

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|-------------------|-------------|--------|---|------------|--------|--------------|--------|-------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом | 200\10 | 15,64 | 209 | 5,67 | 6,98 | 30,82 |
| | гор.напиток | 592 | Кофейный напиток | 200 | 5,44 | 116 | 0,44 | 0 | 28,88 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 30 | 1,72 | 72 | 1,52 | 0,17 | 9,72 |
| | закуска | 3 | Бутерброд с сыром | 60 | 15,32 | 132 | 2,1 | 5,6 | 17 |
| | | | | | | 38,12 | 529,00 | 9,73 | 12,75 |
| Обед | закуска | | Помидор свежий порциями | 60 | 12,20 | 12 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | 1 блюдо | 138 | Суп картофельный с горохом с мясом | 200\10 | 13,92 | 119 | 4,71 | 3,73 | 15,96 |
| | 2 блюдо | 451 | Котлеты рубленые с соусом | 90 (50/40) | 23,45 | 165 | 9,08 | 9,46 | 10,66 |
| | гарнир | 516 | Макароны отварные | 150 | 6,50 | 211 | 5,32 | 4,89 | 35,52 |
| | сладкое | ТУ | Чай с фруктовым соком | 200 | 5,08 | 109 | 0,16 | 0,16 | 27,87 |
| | хлеб черн. | | Хлеб ржаной | 60 | 3,05 | 126 | 2,82 | 0,60 | 0,60 |
| | Хлеб белый | | | | | | | | |
| | | | | | | 64,20 | 742 | 22,57 | 18,96 |
| | | | | | 102,32 | 1271,00 | 32,30 | 31,71 | 180,15 |
| с 12 лет и старше | | | | | | | | | |
| Завтрак | гор.блюдо | 302 | Каша молочная ассорти "Дружба" с маслом | 200\10 | 15,64 | 222 | 6,76 | 7,66 | 31,2 |
| | гор.напиток | 592 | Кофейный напиток | 200 | 5,44 | 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 |
| | | | | | | 38,96 | 536,00 | 13,50 | 15,25 |
| Обед | закуска | | Помидор свежий порциями | 60 | 12,20 | 12 | 0,48 | 0,12 | 3,12 |
| | 1 блюдо | 138 | Суп картофельный с горохом с мясом | 250\10 | 15,23 | 148 | 5,88 | 3,12 | 19,95 |
| | 2 блюдо | 451 | Котлеты рубленые с соусом | 90 (50/40) | 23,45 | 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 |
| | | | | | | 70,44 | 922,6 | 27,45 | 17,98 |
| | | | | | 109,40 | 1458,60 | 40,95 | 33,23 | 182,42 |

Повар _____ Павлова Г.Г.