

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

**Меню** \* на 28 февраля \_\_ 2023 г

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная пшеничная с маслом	200\10	13,18	222	6,76	7,66	31,2
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,85	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	72	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	6,08	12,27	14,98
					40,38	586,00	15,96	21,75	73,26
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	200\5\10	15,62	89	1,47	4,67	7,31
	2 блюдо	498	Курица запечённая с соусом	90 (50/40)	23,18	157	10,84	7,6	1,86
	гарнир	511	Рис отварной	150	9,16	228	3,81	6,11	38,61
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	116	0,44	0	28,88
	хлеб черн.		Хлеб ржаной	60	3,05	126	2,82	0,60	0,60
						69,64	728	19,86	19,10
					110,02	1314,00	35,82	40,85	153,64

с 12 лет и старше

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	302	Каша молочная гречневая с маслом	200\10	13,18	222	6,76	7,66	31,22
	гор.напиток	685	Чай с молоком	200	4,85	86	1,6	1,65	17,36
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,92	48	1,52	0,17	9,72
	закуска	10	Бутерброд горячий с сыром	60	20,43	206	8,08	12,27	14,98
					40,38	562,00	17,96	21,75	73,28
Обед	закуска		Огурец свежий порциями	60	12,81	12	0,48	0,12	3,12
	1 блюдо	110	Борщ с капустой картофелем со сметаной с мясом	250\5\10	16,92	111	1,81	5,83	9,31
	2 блюдо	498	Курица запеченная с соусом	90 (50/40)	23,18	165	9,08	9,46	10,66
	гарнир	511	Рис отварной	200	12,21	304	5,08	7,63	48,26
	сладкое	639	Компот из сухофруктов	200	5,82	123	1,04	0	30,96
	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
					76,55	937	23	24	122
					116,93	1499,00	41,31	45,73	195,63

Повар \_\_\_\_\_ Павлова Г.Г.