

Меню на 05 июня 2023г

Школа

ООШ "Туруновская"

День

3



Приём пищи	Раздел	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда (в г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хол. закуска		Сыр российский	15	9,41	521	15,7	19,2	67,7
	горячее блюдо	№ 3302 -2004	Каша пшеничная молочная с маслом	160\10	18,2	240	6,4	11,2	17,9
	горячие напитки	№ 692- 2004	кофейный напиток	200	8,56	152	2,5	3,6	28,7
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	1,18	75	2,8	0,4	17
							782,4	21,3	29,2
Обед	фрукт свежий		Яблоко свежее	100	13,50	40	0,4	0	8,6
	1 блюдо	№ 124-2004	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	7,91	88	2	4,2	10
	2 блюдо	№ 413 -2004	Колбаса отварная	80	20,64	206,4	10,2	18,2	1,3
	гарнир	№ 511 -2004	Рис отварной	150	9,01	228	3,6	6	26,7
	напитки	№ 79* -2004	Чай с соком	200	5,00	94	0,5	0	24,1
	хлеб чёрный		Хлеб ржаной	60	2,76	126	4,6	0,8	20
Полдник									
	выпечка	№ 738-2004	Пирожок печёный с капустой яйцом	60	7,2	309	11	4,7	39,9
	напитки		Сок промышленного производства	200	20	88	1	0	21,2
				0	123,37	1612,4	48	53,1	198,3