

Меню на 20 июня 2023г



Школа "Туруновская"

3

День

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
	фрукт свежий		Яблоко свежее	100	9,00	40	0,4	0	8,6
	хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	1,18	75	2,8	0,4	17
Обед						755,4	21,5	29,3	84,4
	хол. закуска		Огурец свежий порциями	80	12,96	13	0,6	0,1	2,3
	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
			На 1 ребёнка		131,83	1585,4	48,2	53,2	192