



Утверждаю:
Начальник лагеря ОШ"
МБОУ "Туруновская ООШ"
Н.Г.Максимова
" 23 " июня 2023г

Меню на 23 июня 2023г

Школа "Туруновская" 6

День

Школа "Туруновская"

Приём пищи	Раздел	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда (в г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хол.закуска горячее блюдо горячие напитки фрукт	№ 302 -2004 № 692 -2004	Яйцо отварное	40	8	63	5,1	4,6	0,3
			Каша молочная пшённая с маслом	150\10	12,47	292	5,7	8	21,5
			Кофейный напиток	200	5,54	152	2,5	3,6	28,7
			Мандарин свежий	100	18,00	40	0,4	0	8,6
			Хлеб пшеничный	30	1,76	75	2,8	0,4	17
						622	16,5	16,6	76,1
Обед	1 блюдо 2 блюдо гарнир напитки хлеб чёрный	№ 110-2004 № 493 -2004 №511-2004 №699-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	100	9,00	40	0,4	0	8,6
			Куриное филе тушёное с соусом	250\5	9,82	106	2	5,2	13,1
			Рис отварной	100	27,44	171	15,3	12	0,2
			Напиток лимонный	150	9,01	228	3,6	5	26,7
			Хлеб ржаной	200	6,1	93	0,1	0	24,2
Полдник	выпечка напитки	№ 647-2004 №686-2004	Блины пшеничные с повидлом	100\20	14,59	335	8,6	10,3	22,2
			Чай с лимоном	200\7	3,23	60	0,3	0	15,2
			на 1 ребёнка		127,72	1781	51,4	49,9	206,3