

Меню на 26 июня 2023г



Школа

ООШ "Туруновская"

День 7

| Приём пищи | Раздел | № рецеп. | Наименование блюда | Выход блюда (в г) | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-----------------|--------------|--|-------------------|--------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | хол.закуска | № 1.-2004 | Бутерброд с маслом | 50 | 8,05 | 605 | 14,8 | 16,8 | 79,9 |
| | горячее блюдо | "№ 362 -2004 | Пудинг творожный | 150 | 38,77 | 375 | 9,6 | 11,8 | 38,8 |
| | горячие напитки | № 693- 2004 | Какао с молоком | 200 | 8,56 | 190 | 4,9 | 5 | 32,5 |
| | фрукт | | Банан свежий | 100 | 18,00 | 40 | 0,3 | 0 | 8,6 |
| | | | | | | | | | |
| Обед | хол.закуска | №45-2004 | Салат из свежих огурцов | 80 | 13,50 | 815 | 21,07 | 17 | 85,72 |
| | 1 блюдо | № 140-2004 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/25 | 17,78 | 197 | 2,7 | 6,3 | 11,9 |
| | 2 блюдо | № 388 -2004 | Котлета рыбная с маслом | 80 | 15,21 | 265 | 10,4 | 7 | 7,2 |
| | гарнир | № 214 -2004 | Капуста тушёная | 150 | 16,52 | 70 | 2,82 | 2,9 | 8,82 |
| | напитки | № 700 -2004 | Напиток ягодный | 200 | 12,32 | 97 | 0,1 | 0 | 24,9 |
| | хлеб чёрный | | Хлеб ржаной | 60 | 2,76 | 126 | 4,6 | 0,8 | 20 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | выпечка | № 773-2004 | Булочка веснушка | 50 | 5,13 | 215 | 4 | 3,1 | 43,2 |
| | напитки | № 685-2004 | Чай с сахаром | 200 | 1,75 | 58 | 0,2 | 0 | 15 |
| | | | | | 158,35 | 1635 | 39,87 | 36,9 | 208,82 |