



Меню на 28 июня 2023г

Школа "Туруновская"

День 9

Приём пищи	Раздел	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда (в г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	хол.закуска	№ 1-2004	Бутерброд с маслом	30	6,88	115	1,1	9	6,7
	горячее блюдо	№ 302 -2004	Каша "Дружба" молочная с маслом	200\10	14,29	222,4	8,08	17,4	35,5
	горячие напитки	№ 630*	Чай с молоком	200	4,85	190	4,9	5	32,5
	кондитерское изделие		Шоколад	15	28,00	81	0,12	0	12
	хлеб		Хлеб пшеничный	30	1,76	75	2,8	0,4	17
							733,4	24,9	27,55
Обед	фрукты свежие		Банан свежий	100	18,00	40	0,4	0	8,6
	1 блюдо	№ 110-2004	Борщ со св.капустой картофелем со сметаной	250\5	10,44	106	2	5,2	13,1
	2 блюдо	№ 498 -2004	Котлета рубленая из филе кур	80	15,38	222,4	11,7	15,4	8,64
	гарнир	№ 510 -2004	Каша пшеничная	150	5,13	179	5,9	6,15	16,8
	напитки	№ 686 -2004	Чай с лимоном	200\7	3,27	60	0,3	0	15,2
			Хлеб ржаной	60	2,76	126	4,6	0,8	20
						282	5,2	4,8	35,3
Полдник	выпечка	№ 769-2004	Булочка домашняя	60	7,17	194	4,2	4,8	14,1
	напитки		Сок	200	13	88	1	0	21,2
					130,93	1698,8	47,1	64,15	221,34