



Меню на 30 июня 2023г

Школа "Туруновская" _____ День 1

Приём пищи	Раздел	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход блюда (в г)	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	фрукт свежий горячее блюдо горячие напитки	№ 333 -2004 № 693 - 2004	Яблоко свежее	150	13,50	694	19,87	17,87	94,34
			Макаронны отварные с сыром	150\10\15	18,2	363	11,8	12,7	22,2
			Какао с молоком	200	8,56	190	4,9	5	29,9
			Хлеб пшеничный	20	1,18	48	1,52	0,17	32,5
Обед	хол.закуски 1 блюдо 2 блюдо гарнир напитки хлеб чёрный	№ 20 -2004 № 110-2004 № 493 -2004 № 297 -2004 № 700 -2004	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	14,72	863	30,85	28,8	102,1
			Борщ из свежей капусты со сметаной	250/5	9,58	106	2	5,2	12,9
			Куриное филе тушёное с оусе	50/50	25,71	171	15,3	12	13,1
			Каша гречневая рассыпчатая	150	7,76	303	8,4	10,8	0,2
			Напиток вишнёвый	200	12,32	97	0,1	0	31
			Хлеб ржаной	60	2,76	126	4,6	0,8	24,9
Полдник	выпечка напитки	№ 786-2004 № 699-2004	Булочка	75	7,2	317	10,1	4,7	43,9
			Напиток апельсиновый	200	5,22	96	0,1	0	18,7
			на 1 ребёнка		126,71	1874	60,82	51,37	25,2
								240,34	