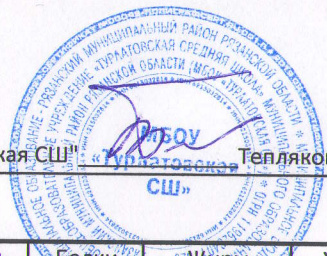


16.06.2021г.

Меню 2 - день среда

 Утверждаю : Директор МБОУ "Турлатовская СШ"  Тепляков С.А.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор. блюдо	TK	Каша овсяная на молоке	250		330	10,20	12,30	44,5	
		379	Кофейный напиток с молоком	200		100,6	3,17	2,68	15,95	
		15	Сыр российский порционн	15		54	3,48	4,425		
		ПР	Хлеб пшеничный	38		89,06	3,00	0,4	18,40	
Завтрак второй	фрукт	338	Банан	100		47	0,4	0,4	9,8	
		кон.изделие	TK	Печенье	20		62	2,06	13,02	47,43
		Итого:			685	0,00	682,66			
Обед	1 блюдо	82	Борщ с капустой,картофелем и говядиной	6-250		121,25	3,50	6,12	10,93	
		2 блюдо	250	Бефстроганов из филе куриного (филе грудки)	80-30		176	9,20	17,07	7,2
		гарнир	304	Рис отварной с маслом сливочным	150-10		275,7	3,73	12,62	36,81
		напиток	TK	Компот из ягод с/м	200		142,0	0,2		35,8
		овощ	71	Помидор свежий	60		13,2	0,66	0,12	2,28
		фрукт	338	Груша	100		47	0,40	0,40	9,80
			ПР	Хлеб пшеничный	19		44,53	1,5	0,19	9,2
			ПР	Хлеб ржаной	63		143,02	4,34	0,7	33,7
		Итого:			989	0,00	962,7			