



Long -

10.09.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	12-18 лет	День			10.09.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	41,94	259	17	19	5
	гор.напиток	376	Чай с лимоном	222	5,06	59	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	59	15,38	177	6	8	20
	фрукты	ГП	Яблоки	120	12,85	56	0	0	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	133	Кукуруза консервированная отварная	100	18,80	58	2	0	11
	1 блюдо	97	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	32,37	135	8	4	36
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	49,75	242	11	15	15
	гарнир	228	Макаронные изделия отварные с овощами	180	16,15	214	6	7	33
	сладкое								
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	1,96	62	2	0	12
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30	1,66	60	1	0	13
	напиток	389	Сок	200	23,60	75	1	0	20