



Long-

02.12.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	7-11 лет	День			02.12.2024
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 сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	51	15,38	152	5	7	17
	фрукты	ГП	Яблоки	120	12,85	56	0	0	11,76
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	133	Кукуруза консервированная отварная	60	11,28	35	1	0	7
	1 блюдо	104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	19,77	153	6	6	14
	2 блюдо	171,263	Рыба,тушеная в сметанном соусе	100	19,93	160	11	11	3
	гарнир	224	Рис отварной	150	11,15	209	4	5	30
	сладкое								
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	20	1,31	42	2	0	8
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	20	1,11	40	1	0	9
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	4,20	106	1	0	25