



Long -

05.12.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	12-18 лет	День			05.12.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	112	Каша пшенная молочная жидкая	200	20,93	283	9	11	38
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	59	15,38	177	6	8	20
	фрукты	ГП	Яблоко	150	16,06	71	1	1	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	132	Фасоль консервированная отварная	100	15,80	58	4	0	8
	1 блюдо	82	Борщ с тушенкой и со сметаной	250	15,32	94	3	5	9
	2 блюдо	229	Рыба,тушеная с овощами	120	21,92	253	23	12	106
	гарнир	224	Рис отварной	180	15,66	249	4	6	36
	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