



Long -

18.12.2024 г

| | | | | | | | | | |
|------------|------------------------|---------|--|-----------|----------|--------------|-------|------|------------|
| Школа | МБОУ"Тургужанская ООШ" | | | Отд./корп | 7-11 лет | День | | | 18.12.2024 |
| 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 | Апельсин | 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 |
| | | | | | | | | | |