



Long -

27.11.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"				Отд./корп	7-11 лет	День		27.11.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	160	17,42	206	5	9	27
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	51	13,07	152	5	7	17
	фрукты	ГП	Яблоко	150	16,06	71	1	1	71
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	131	Зеленый горошек консервированный отварной	60	11,78	24	2	0	0
	1 блюдо	96	Рассольник ленинградский, с тушенкой,со сметаной	250	19,11	127	4	5	16
	2 блюдо	229	Рыба,тушеная с овощами	100	18,34	211	11	11	3
	гарнир	312	Пюре картофельное	150	13,12	138	3	5	15
	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	283	Компот из сухофруктов	200	3,50	106	1	0	25