



18.10.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	12-18 лет	День			18.10.2024
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	229	Рыба,тушеная с овощами	120	21,92	253	23	12	106
	гор.напиток	376	Чай с лимоном	222	5,06	59	0	0	15
	хлеб	ГП	Хлеб пшеничный	50	3,27	104	4	1	21
	гор.блюдо	239	Картофель отварной	180	16,37	182	4	6	27
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	70,71	Огурцы соленые	100	30,58	13	1	0	2
	1 блюдо	97	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	32,37	135	8	4	36
	2 блюдо	268	Котлеты мясные	100	47,16	214	9	13	16
	гарнир	302	Каша гречневая	180	11,74	280	9	7	44
	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