



Long -

28.10.2024 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	7-11 лет	День			28.10.2024
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 лимоном	200	5,06	59	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	51	13,07	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	97	Суп-уха (с рыбной консервой)	250	32,37	135	8	4	36
	2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	49,75	242	11	15	15
	гарнир	228	Макаронные изделия отварные с овощами	150	13,09	178	5	6	28
	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	389	Сок	200	23,60	75	1	0	20