



Long -

28.01.2025 г

Школа	МБОУ"Тургужанская ООШ"			Отд./корп	12-18 лет	День			28.01.2025
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	21,33	258	6	11	34
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	3,80	57	0	0	15
	хлеб	3	Батон с маслом и сыром	59	15,52	177	6	8	20
	фрукты	ГП	Апельсин	150	26,00	71	1	1	15
Обед	закуска	131	Зеленый горошек консервированный отварной	100	21,50	40	3	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	120	21,92	253	23	12	106
	гарнир	312	Пюре картофельное	180	15,79	165	4	6	17
	сладкое								
	хлеб бел.	ГП	Хлеб пшеничный	30	2,07	62	2	0	12
	хлеб черн.	ГП	Хлеб ржаной	30	1,75	60	1	0	13
	напиток	283	Компот из сухофруктов	200	4,20	117	1	0	28