

Школа Тугзямкенская Отд./корп 1-4кл День 20.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№47	Салат из кв. капусты	60гр		56,0	2,6	5,058	4,944
	1 блюдо								
	2 блюдо	№1026	Бит. рыбное Морское	80гр		123,2	12,4	5,2	6,8
	гарнир	№312	Тюбе картофельное	150гр		172,0	3,03	8,282	22,0
	сладкое	№17	Кофейный кексик	200гр		114,2	3,0	3,23	18,36
	хлеб бел.	№1	Хлеб пшеничный	50гр		71,0	2,28	0,24	14,86
	хлеб черн.	№1	Хлеб ржаной	20гр		44,0	1,0	0,2	8,0

Школа Тугзямкенская Отд./корп 5-9кл День 20.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№47	Салат из кв. капусты	60гр		56,0	2,6	5,058	4,944
	1 блюдо								
	2 блюдо	№1026	Бит. рыбное Морское	80гр		123,2	12,4	5,2	6,8
	гарнир	№312	Тюбе картофельное	180гр		206,4	3,71	9,94	26,4
	сладкое	№13	Чай с медом	200гр		46,0	1,63	1,25	7,18
	хлеб бел.	№1	Хлеб пшеничный	50гр		71,0	2,28	0,24	14,86
	хлеб черн.	№1	Хлеб ржаной	20гр		44,0	1,0	0,2	8,0