

Школа

Туганчешкенская

Отд./корп

1-4 кл

День

22.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	№52	салат из свеклы отв.	60 гр		56,0	0,855	3,653	11,58
	1 блюдо								
	2 блюдо	№37	кот. Любимые п/р гречка	75/15		190,3	10,25	10,55	14,4
	гарнир	№304	Рис отварной и/с	150 гр		210,0	3,834	5,434	29,6
	сладкое	№1	чай пакетированный	200 гр		21,04	0,2	0,0	5,06
	хлеб бел.	№1	хлеб пшеничный	30 гр		71,0	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	№1	хлеб ржаной	20 гр		44,0	1,0	0,2	9,0

Школа

Туганчешкенская

Отд./корп

5-8 кл

День

22.04.22

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты	№338	яблоко свежее.	100 гр		47,0	0,4	0,4	7,35
Обед	закуска	№10	салат из зел. гороха	50 гр		41,8	4,48	2,46	3,13
	1 блюдо								
	2 блюдо	№53	мякоть тушеная и/р	100 гр		164,0	11,65	10,756	11,632
	гарнир	№174	каша рисовая вареная	180 гр		166,0	2,77	5,0	27,6
	сладкое	№1	чай пакетированный	200 гр		21,04	0,2	0,0	5,06
	хлеб бел.	№1	хлеб пшеничный	50 гр		118,0	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	№1	хлеб ржаной	30 гр		66,0	1,5	0,3	13,5