

Школа Тугзенинская Отд./корп 1-4 кл День 4.05.22

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	60г		56,0	2,6	5,058	4,844
	1 блюдо								
	2 блюдо	№1026	Б.морская рыба	80г		123,2	12,4	5,2	6,8
	гарнир	№312	Гюре картофельная	150г		172,0	3,08	8,282	22,0
	сладкое	№17	Корейский салат	200г		114,2	3,0	3,27	18,36
	хлеб бел.	№1	Хлеб пшеничный	30г		71,0	2,28	0,24	14,76
	хлеб черн.	№1	Хлеб ржаной	20г		44,0	1,0	0,2	9,0

Школа Тугзенинская Отд./корп 5-9 кл День 4.05.22

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	60г		56,0	2,6	5,058	4,844
	1 блюдо								
	2 блюдо	№1026	Б.морская рыба	80г		123,2	12,4	5,2	6,8
	гарнир	№312	Гюре картофельная	180г		206,4	3,71	9,94	26,4
	сладкое	№13	Чай с лимоном	200г		46,0	1,63	1,25	7,18
	хлеб бел.	№1	Хлеб пшеничный	50г		118,0	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	№1	Хлеб ржаной	30г		66,0	1,5	0,3	13,5