

Директор МБОУ «СОШ № 10»  
 Директор Ковалева Н.А.



Школа: Бочанихинская нош Отд./корп: 05.03.2024

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25.1	каша жидкая молочная рисовая	200	15,45	184,5	5,3	5,4	28,7
	гор.напиток	54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200	3,10	27,9	0,2	0,1	6,6
	хлеб	Пром	хлеб ржаной	50	4,40	85,4	3,3	0,6	16,7
		Пром	хлеб пшеничный	50	3,50	117,2	3,8	0,4	24,6
		53-19з	масло сливочное( порциями)	10	7,60	66,1	0,1	7,30	0,1
				<b>510</b>	<b>34,05</b>	<b>481,1</b>	<b>12,7</b>	<b>13,8</b>	<b>76,7</b>
Завтрак 2	фрукты	Пром	апельсин	150	37,50	56,7	1,4	0,3	12,2
Обед	закуска	54-5з	салат из свежих помидоров и огурцов	60	14,56	37,5	0,6	3,1	1,8
	1 блюдо	54-2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	7,04	110,4	4,7	5,7	10,1
	2 блюдо	54-11р	рыба тушеная в томате с овощами ( минтай)	70	21,14	103,1	9,7	5,2	4,4
	гарнир	54-11г	картофельное пюре	150	6,88	139,4	3,1	5,3	19,8
	сладкое								
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный	30	2,10	70,3	2,3	0,2	14,8
	хлеб черн.	Пром	хлеб ржаной	40	3,52	68,3	2,6	0,5	13,4
		54-22гн	какао с молоком сгущенным	200	17,08	133,4	3,5	3,4	22,3
				<b>900</b>	<b>111,82</b>	<b>719,1</b>	<b>27,9</b>	<b>23,7</b>	<b>98,8</b>
				<b>1410</b>	<b>145,87</b>	<b>1200,2</b>	<b>40,6</b>	<b>37,5</b>	<b>176</b>