

Содержание: 200 г  
 Руководитель: М.А.А.А.



23.12.2024

Отд./корп от 7-11 овз

Бочанихинская нош

Школа

| Прием пищи | Раздел       | № рец.   | Блюдо                                     | Выход, г    | Цена          | Калорийность  | Белки       | Жиры         | Углеводы     |
|------------|--------------|----------|---|-------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 54-24к   | каша жидкая молочная пшенная              | 200         | 23,34         | 274,9         | 8,3         | 10,1         | 37,6         |
|            | гор.напиток  | 54-13хн  | напиток из шиповника                      | 200         | 10,63         | 65,4          | 0,6         | 0,2          | 15,1         |
|            | хлеб.черн    | Пром     | хлеб ржаной                               | 30          | 2,40          | 51,2          | 2           | 0,4          | 10,00        |
|            | хлеб.бел     | Пром     | хлеб пшеничный                            | 50          | 4,00          | 117,2         | 3,8         | 0,4          | 24,6         |
|            | сладкое      | Пром     | повидло яблочное                          | 20          | 3,80          | 52,2          | 0,1         | 0,00         | 13           |
|            |              |          |   | <b>500</b>  | <b>44,17</b>  | <b>561</b>    | <b>14,8</b> | <b>11,10</b> | <b>100,3</b> |
| Завтрак 2  | фрукты       | пром     | банан                                     | 150         | 30,75         | 141,8         | 2,3         | 0,8          | 31,50        |
|            | закуска      | 54-7з    | салат из белокачанной капусты             | 60          | 4,77          | 85,8          | 1,5         | 6,1          | 6,2          |
| Обед       | гор. блюдо   | 54-10с   | суп крестьянский с крупой(крупа перловая) | 200         | 5,66          | 115,6         | 5,1         | 5,8          | 10,8         |
|            | гор. блюдо   | П/Ф      | тефтели натуральные                       | 65          | 27,30         | 109,1         | 8           | 6,5          | 4,7          |
|            | гор. блюдо   | 54-1г    | макароны отварные                         | 150         | 11,02         | 196,8         | 5,3         | 4,9          | 32,8         |
|            | гор. блюдо   | 54-3соус | соус красный основной                     | 30          | 3,28          | 21,2          | 1           | 0,7          | 2,7          |
|            | хлеб черн    | Пром     | хлеб ржаной                               | 50          | 4,00          | 85,4          | 3,3         | 0,6          | 16,7         |
|            | гор. напиток | 54-14хн  | компот из смородины с медом               | 200         | 24,63         | 39,6          | 0,4         | 0,1          | 9,3          |
|            |              |          |   | <b>905</b>  | <b>111,41</b> | <b>795,3</b>  | <b>26,9</b> | <b>25,5</b>  | <b>114,7</b> |
|            |              |          |   | <b>1405</b> | <b>155,58</b> | <b>1356,3</b> | <b>41,7</b> | <b>36,6</b>  | <b>215</b>   |