

Учитель: *Ж.С. Доржиева Ж.Т.*
 Руководитель: *Иванова*



Школа		Бочанихинская нош		Отд./корп		от 7-11 овз		16.01.2025	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о	омлет с зеленым горошком	180	48,06	184,2	11,6	12,8	57
	гор.напиток	54-13хн	напиток из шиповника	200	10,63	65,4	0,6	0,2	15,1
	хлеб.черн	Пром	хлеб ржаной	50	4,00	85,4	3,3	0,6	17,70
	хлеб.белый	Пром	хлеб пшеничный	50	4,00	117,2	3,8	0,4	24,6
	кисломолоч	54-1з	сыр твердых сортов в нарезке	25	17,00	89,6	5,8	7,40	0
				505	83,69	541,8	25,1	21,40	62,1
Завтрак 2	фрукты	пром	мандарин	80	28,00	28	0,6	0,2	6,00
	закуска	54-3з	помидор в нарезке	60	19,20	12,8	0,7	0,1	2,3
Обед	гор.блюдо	54-1с	щи из свежей капусты со сметаной	200	6,63	92,2	4,7	5,6	5,7
	гор.блюдо	54-6г	рис отварной	200	20,70	271,4	4,8	6,4	48,6
	гор. блюдо	54-21м	курица отварная	100	50,80	154,8	32,1	2,4	1,1
	гор. блюдо	54-3соус	соус красный основной	20	3,28	14,1	0,7	0,5	1,8
	хлеб бел.	Пром	хлеб пшеничный	50	4,00	117,2	3,8	0,4	24,6
	гор.напиток	54-4бгн	чай с яблоком и сахаром	200	3,78	31,7	0,2	0,1	7,5
				910	136,39	722,2	47,6	15,3	97,6
			1415	220,08	1264	72,7	37,1	159,7	