



Утверждаю
И.о. директора школы Самбу Санчы О.В.

Школа

МБОУ СОШ с. Бай-Хаак

Отд./корп

День

03.10.2022г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	271М	Котлета домашняя с маслом	90	22.00	241,602	11,91	17,316	9,503
	гор.напиток		Чай с шиповником	200	10.00	59,792	0,238	0,098	13,364
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	25	2.00	43,5	1,65	0,3	8,35
		309М	Макаронные изделия отварные	180	15.00	145,834	6,758	5,143	43,083
		71М	Огурец свежий	25	6,54	4	0,25	0,025	0,75
Завтрак 2	фрукты		Мандарины	100	9.00	38	0,8	0,2	7,5
				итого	64,54				
Обед	закуска	54М	Салат из свеклы с кедровым орехом	80	7,54	186,99	4,197	15,818	6,995
	1 блюдо	103М	Суп картофельный с вермишелью	225	10.00	107,6	2,593	2,414	18,788
	2 блюдо	234М	Котлета рыбная (горбуша)	90	20.00	178,745	13,792	7,551	13,868
	гарнир	305М	Рис отварной	180	15.00	256,053	4,466	5,705	46,711
	сладкое	342М	Компот из ягод	28,69	10.00	28,69	0,23	0,046	7,635
	хлеб бел.		Хлеб ржано-пшеничный	25	2.00	43,5	1,65	0,3	8,35
	хлеб черн.								
				итого	64,54				