

Школа

МБОУ "Актанышская СОШ №1"

Отд./корп

Утверждаю  
Директор школы

Дата

А.М. Мансуров

05.04.2025

| Прием пищи | Раздел       | № рец. | Блюдо                               | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо    | 22     | Биточки "Рябушка" с соусом томатным | 100      | 29,82 | 175          | 8     | 10   | 12       |
|            | гор.напиток  | 1      | Чай полусладкий                     | 200      | 1,24  | 21           | 0     | 0    | 5        |
|            | хлеб бел.    | 1      | Хлеб пшеничный                      | 50       | 3     | 118          | 4     | 0    | 25       |
|            | хлеб черн.   | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)       | 30       | 1,94  | 66           | 2     | 0    | 14       |
|            | конд.изделие | пром.  | Печенье                             | 23       | 6,9   | 121          | 2     | 3    | 21       |
|            | фрукты       | 338    | Плоды и ягоды свежие (яблоки)       | 100      | 19,8  | 47           | 0     | 0    | 7        |
| Завтрак 2  | гор.блюда    | 303    | Каша рисовая вязкая                 | 180      | 7,20  | 183          | 5     | 5    | 29       |
|            | фрукты       |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир       |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.    |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.   |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное     |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            |              |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Ужин       | гор.блюдо    |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир       |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб         |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
| Ужин 2     | кисломол.    |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | булочное     |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток      |        |                                     |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты       |        |                                     |          |       |              |       |      |          |