Утверждаю.
Директор МБОУ АСОШ №1
Макуров А.М.

Школа МБОУ "Актанышская СОШ№1" Отд./корп Дата 08.10.2025

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | 20 | Гречка Полевая с мясом | 200 | 69,17 | 343 | 19 | 16 | 31 |
| | гор.напиток | 388 | Напиток из шиповника | 200 | 1,5 | 88 | 1 | 0 | 21 |
| | хлеб бел. | 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 71 | 2 | 0 | 15 |
| | хлеб черн. | 1 | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 20 | 1,52 | 44 | 1 | 0 | 9 |
| | закуска | 338 | Плоды и ягоды свежие (яблоки) | 100 | 25 | 47 | 0 | 0 | 7 |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | 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 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |