

Школа

МБОУ "Актанышская СОШ №1"

Отд./корп

Дата 13.10.2025

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                 | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|---------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 9      | Фрикадельки "Особые" в томатном соусе | 100      | 33,46 | 186          | 10    | 12   | 10       |
|            | гор.блюдо   | 174    | Каша ячневая вязкая                   | 150      | 5,85  | 187          | 5     | 4    | 24       |
|            | гор.напиток | 3      | Напиток из сухофруктов                | 200      | 7,2   | 80           | 2     | 0    | 19       |
|            | 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     | 41     | Салат из моркови с яблоками           | 60       | 5,42  | 82           | 1     | 3    | 5        |
| 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     | кислолом.   |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | булочное    |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        |                                       |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                       |          |       |              |       |      |          |

Утверждено  
Директор МБОУ "Актанышская СОШ №1"  
Мамедов А. И.