

МБОУ "Актанышская СОШ№2"

Утверждаю

Директор школы

Отд./корп

5-11кл

Р.Ф.Галимянова

Дата 20.01.2026



Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291	Плов из птицы (грудка куриная)	50/180	39,59	292,4	15,31	14,27	25,69
	гор.напиток	3	Напиток из смеси сухофруктов	200	7,36	79,92	0,5	0,02	19,43
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	50	2,52	118,3	3,8	0,4	24,6
	хлеб черн.	1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	30	1,68	66	1,5	0,3	13,5
	закуска	45	Салат из свежей капусты	100	7,23	60,4	1,31	3,25	6,47
	пром.	пром.	Пряники	42	6,3	189	1,46	1,36	24
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								

Завстоловой:

Муфаздалова Р.Р.