



МБОУ "Актанышская СОШ№2"

Утверждаю  
Директор школы Р.Ф.Галимянова  
Отд./корп 5-11 кл. Дата 22.01.2026

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 730    | Фрикадельки рыбные "Капелька" с соусом томатным | 50/50    | 27,95 | 141,5        | 12    | 5,3  | 10       |
|            | гор.блюдо   | 312    | Пюре картофельное                               | 180      | 21,69 | 206,4        | 3,71  | 10   | 26,4     |
|            | гор.напиток | 342    | Напиток из свежих яблок                         | 200      | 7,74  | 76,3         | 0,2   | 0,2  | 18,4     |
|            | 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     | 47     | Салат из квашеной капусты                       | 100      | 9,79  | 85,7         | 1,71  | 5    | 8,46     |
| 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.