

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Утвердил: должность

директор

фамилия

Булавко И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

5

день

3

месяц

2025

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	150	5,69	6,38	26,61	187,04	173/М/ССЖ	
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке (3,2%) 200/10	200	3,15	3,2	18,52	117,54	379/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром	
			фрукты	Мандарин	100	1	1	10	55		
				Булочка с маком	50	4,61	4,83	29,29	178,97	445/М	
				<i>итого</i>			575	22,53	20,34	113,92	733,75
2	3	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты, помидоров и зелени	100	1,37	5,17	3,78	67,81	32/И	
			1 блюдо	Лапша тувинская	200	7,75	5,33	10,46	120,87	222/В/ССЖ	
			2 блюдо	Плов из говядины	200	15,3	15,5	38,6	348	54-11м-2022	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			760	30,02	26,7	102,54	769,28
2	3	Итого за день:			1335	52,55	47,04	216,46	1503,03		