

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Утвердил: должность

директор

фамилия

Булавко И.С.

дата

6

3

2025

день

месяц

год

Возрастная категория

7-11 лет

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню | Блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | |
|--------|-------------|-----------------------|--------------|---|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|--|
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо | Омлет с сыром | 150 | 18,24 | 20,71 | 2,51 | 270,6 | 211/М/ССЖ | |
| | | | | Подгарнировка из свежих помидоров | 30 | 0,33 | 0,06 | 1,14 | 7,2 | 71М | |
| | | | гор.напиток | Какао из молока (3,2%) 200/10 | 200 | 3,87 | 3,8 | 15,09 | 111,46 | 382/М/ССЖ | |
| | | | хлеб | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | Пром | |
| | | | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | Снежок | 200 | 5,6 | 5 | 22 | 160 | Пром-420 | |
| | | | <i>итого</i> | | 640 | 32,64 | 30,07 | 70,24 | 689,86 | | |
| 2 | 4 | Обед | закуска | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,79 | 4,11 | 2,81 | 51,24 | 20/М/ССЖ | |
| | | | 1 блюдо | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 8,34 | 6,12 | 15,42 | 150,3 | 102/М/ССЖ | |
| | | | 2 блюдо | Рыба запеченная в сметанном соусе | 100 | 17,93 | 9,36 | 4,82 | 176,07 | 232/М/ССЖ | |
| | | | гарнир | Картофельное пюре | 150 | 3,42 | 7,8 | 23,82 | 179,64 | 128/М/ССЖ | |
| | | | напиток | Напиток витаминный 200/10 | 200 | 0,46 | 0,15 | 19,54 | 85,1 | 473/К/ССЖ | |
| | | | хлеб бел. | Хлеб пшеничный | 60 | 4,6 | 0,5 | 29,5 | 140,6 | Пром | |
| | | | хлеб черн. | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>итого</i> | | 810 | 35,54 | 28,04 | 95,91 | 782,95 | | |
| 2 | 4 | Итого за день: | | | 1450 | 68,18 | 58,11 | 166,15 | 1472,81 | | |