

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Утвердил: должность

директор

фамилия

Булавко И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

11

3

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом ягодным 120/50	170	22,31	11,77	30,05	322,24	223/М/ССЖ	
				Масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06	59,84	14/М	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном 200/10	200	0,26	0,03	10,26	43,8	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			фрукты	Мандарин	100	1	1	10	55	82	
			<i>итого</i>			538	28,11	19,9	79,87	621,48	
2	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,65	3,11	2,56	42,18	24/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками 180/40	220	10,65	10,02	13,17	185,62	104/М/ССЖ	
			2 блюдо	Рагу из птицы	240	23,27	9,72	26,73	293,68	289/М/ССЖ	
			гарнир								
			напиток	Компот из смеси сухофруктов 200/10	200	0,59	0,05	17,59	73,95	349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>			780	39,66	23,4	89,55	736,03	
2	2	<b>Итого за день:</b>			1318	67,77	43,3	169,42	1357,51		