

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Утвердил: должность

директор

фамилия

Булавко И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

12

3

2025

день

месяц

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 смеси круп	150	4,21	4,98	25,03	162,24	175/М/ССЖ	
				Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	15/М	
			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	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			фрукты		100	1	1	10	55		
				Булочка с кунжутом	50	4,67	4,87	28,22	175,25	445/М	
				<i>итого</i>			575	21,73	19,58	107,84	699,15
2	3	Обед	закуска	Винегрет овощной	100	1,57	4,19	8,61	79,1	67/М	
			1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	5,3	5,56	14,3	128	101/М/ССЖ	
			2 блюдо	Манчи с маслом сливочным 235/5	240	31,72	17,17	57,53	551,62	223/В/ССЖ	
			гарнир								
			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			800	44,09	27,62	130,14	991,32
2	3	Итого за день:			1375	65,82	47,2	237,98	1690,47		