

Школа

МБОУ СОШ №2 г. Ак-Довурак

Утвердил: должность

директор

фамилия

Булавко И.С.

Возрастная категория

7-11 лет

дата

13

3

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	100	9,74	11,52	2,47	152,83	210/М/ССЖ	
				Подгарнировка из зеленого горошка	30	0,93	0,06	1,95	12	71/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	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			фрукты	Банан	150	4,65	1,54	65	82,3	Пром	
				Зефир	30	0,24	0,03	23,94	97,8		
				<i>итого</i>			570	23,21	16,85	141,38	603,07
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,02	5,28	6	75,51	39/М/ССЖ	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	210	2,18	3,77	9,87	82,76	88/М/ССЖ	
			2 блюдо	Стрипсы из рыбы с соусом томатным 100/20	120	17,27	11,76	15,48	242,07	326/И	
			гарнир	Рис припущенный с овощами	150	3,44	4,6	32,74	186,57	415/И	
			напиток	Напиток витаминный 200/10	200	0,46	0,15	19,54	85,1	473/К/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	4,5	0,5	29,5	140,6	Пром	
			хлеб черн.								
				<i>итого</i>			800	28,87	26,06	113,13	812,61
2	4	<b>Итого за день:</b>			1370	52,08	42,91	254,51	1415,68		