

Утверждаю  
Директор школы

И.И.Шарипов

Школа МБОУ "Актанышская СОШ№2"

Отд./ко 5-11 кл

Дата 16.02.2024

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                         | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 268    | Котлеты из говядины с соусом                  | 70/ 30   | 31,46 | 191          | 10    | 1    | 1        |
|            | гор.блюдо   | 171    | Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным | 200/ 5   | 5,4   | 140          | 8     | 8    | 3        |
|            | гор.напиток | 349    | Компот из сухофруктов                         | 200      | 3,61  | 133          | 1     | 0    | 32       |
|            | хлеб бел.   | 573    | Хлеб пшеничный                                | 30       | 2,22  | 70           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | 575    | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                 | 20       | 1,2   | 41           | 2     | 0    | 8        |
|            | закуска     | 473    | Салат из свеклы вареной с зеленым горошком    | 100      | 8,1   | 101          | 0     | 21   | 43       |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Завтрак 2  | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Обед       | закуска     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | 1 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | 2 блюдо     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб бел.   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб черн.  |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Полдник    | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Ужин       | гор.блюдо   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | гарнир      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | хлеб        |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
| Ужин 2     | кисломол.   |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | булочное    |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | напиток     |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            | фрукты      |        |                                               |          |       |              |       |      |          |
|            |             |        |                                               |          |       |              |       |      |          |

Завстоловой:

Муфаздалова Р.Р.