

Утверждаю  
Директор школы

И.И.Шарипов

Школа

МБОУ "Актанышская СОШ №2"

Отд./корп

5-11к

Дата

29.11.2023

| Прием пищи | Раздел      | № рец. | Блюдо                                           | Выход, г | Цена  | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-------------------------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | гор.блюдо   | 279    | Тефтели мясные (2 вариант) с соусом             | 70/ 30   | 23,25 | 173          | 9     | 10   | 11       |
|            | гор.блюдо   | 171    | Каша рассыпчатая (гречневая) с маслом сливочным | 200/ 5   | 10,35 | 226,70       | 9     | 12   | 46       |
|            | гор.напиток | 389    | Сок фруктовый                                   | 200      | 8,89  | 86           | 1     | 0    | 20       |
|            | хлеб бел.   | 1      | Хлеб пшеничный                                  | 30       | 2,63  | 71           | 2     | 0    | 15       |
|            | хлеб черн.  | 1      | Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)                   | 20       | 1,69  | 44           | 1     | 0    | 9        |
|            | закуска     | 25     | Салат "Степной"                                 | 60       | 5,13  | 78           | 1     | 5    | 7        |
| 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:

Муфаздатов Р.Р.