

Школа

МБОУ Ак-Дашская СОШ

Меню

Отд./корп

1-4 класс

День

23.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо								
	гор. напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		фруктовый салат	100	23.0	73.5	0.9	2.3	12.9
	1 блюдо		щи из свежих овощей с говядиной	250	27.0	125	2.1	7.9	10.8
	2 блюдо		плов	180	20.0	315.4	13.1	9.9	41.0
	гарнир								
	хлеб бел.		батон	100	5.0	262	7.5	2.9	51.4
гор. напиток		компот	200	10.0	65.4	0.8	0.1	15.1	
				830	97.0	841.3	24.4	23.1	131.2

Школа

МБОУ «Ак-Дашская СОШ

Меню

Отд./корп

1-4 класс

День

24.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	СОШ							
	гор. напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат витаминный	100	15.0	63.8	1.5	7.4	1.6
	1 блюдо		борщ	200.0/10.0	30.0	92.4	1.7	4.9	10.4
	2 блюдо		гуляш из говядины	90	25.0	315.4	13.1	9.9	41.0
	гарнир		пшено отварное	150	10,00	6	5	2	24
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	100	5.0	262	7.5	2.9	51.4
		хлеб черн.							
		гор. напиток	какао с молоком	200	10.0	36	3.2	0.52	1.23
				840	95,00	775.6	32.0	27.62	129.63

Школа

МБОУ Ах-Дашская СОШ

Миницип

Отд./корп

1-4 класс

День

25.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	СОШ							
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Овощной суп с окорочкой	250	28.0	52.9	5.1	2.5	2.6
	2 блюдо		тефтели	90	18.0	58	12	13	15
	гарнир		каша гречневая рассыпчатая	150	20.0	262.2	8.2	6.5	42.8
	сладкое		печенье	100	18,00	310	6,79	11,57	44,8
	хлеб бел.		хлеб	75.0	5.0	176	5	1	38
	гор.напиток		чай сладкий	200	10.0	22.4	1.5	1.8	22.4
				86.0	881.5	38.59	36.37	165.6	

кола

МБОУ АК-Дашская СОШ *Иванова*

Отд./корп 1-4

День

26.10.2023



Прием пищи	Раздел № рен	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
автрак	гор.блюдо							
	гор.напиток							
	хлеб							
завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	винегрет	100	18.0	89.3	1.3	5	9.4
	1 блюдо	уха	250	30.00	193	12.8	7.8	17
	2 блюдо	голень тушеная	90	25.0	212	18.9	9.23	0.44
	гарнир	рожки отварное	150	12.00	119	3.5	23.7	1.3
	сладкое							
	хлеб бел.	батон с маслом	30	5,00	78.5	2.28	0.84	15.42
	хлеб черн.							
	напиток	сок натуральный	200	15.0	87.0	2	0	21
		820	105,00	778.8	40.78	46.57	64.56	

Школа

МБОУ Ак-Дашская СОШ

Мамуш

Отд./корп

1-4 класс

День

27.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рецеп.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	фрукт								
	1 блюдо		суп с домашней лапшой	250	37.0	193.0	12.8	7.8	17
	2 блюдо		каша манная	200	18.0	333	10.37	1	70.6
	гарнир								
	сладкое		конфета шоколадная						
	хлеб бел.		батон	100	5,00	262	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.		булочка домашнее	50	10.0	186.3	6.7	10.2	44.8
гор.напиток		компот	200	15.0	101.6	0.2	0	25.1	
				800	87.0	893.0			