Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Монгуш Отд./корп 1-4 класс День 04.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		РАССОЛЬНИК домашний, говядиной со сметаной	250,0	30.0	105,0	2,0	4,9	13,3
	2 блюдо		Гуляш из говядины	80,0	28.0	169,6	13,8	11,2	3,3
	гарнир		макарон отварное	150,0	12.0	119,0	3.5	23.7	1.3
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	30,0	5.0	262,0	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.								
	гор.напиток		кефир 3,2%	200,0	10.0	120,0	2,9	3.2	4,0
				710,0	81.0				

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 05.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		помодор в нарезке	60.0	10.0	10.5	0.3	0.0	2.3
	1 блюдо		борщ со сметаной	200/10.0	28.0	92.4	1.7	4.9	10.4
	2 блюдо		рыба	90	25.0	180	16.5	11.5	3.6
	гарнир		макарон отварное	150	20.0	140.0	5.2	0.4	28.8
	фрукт		мандарин	100	34.0	53	0.8	0.3	13.3
	хлеб бел.		хлеб	100	5.0	262	7.5	2.9	51.4
	к/к								
	гор.напиток		чай сладкий	200	10.0	58.1	0	0	14.6
				860		796.0			

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 кл День 06.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат витаминый	100	15.0	70.3	1.1	5.1	4.4
	1 блюдо								
	2 блюдо		котлета говяжее	90	23,00	188.0	14.1	11.9	6.2
	гарнир		рис отварное	150	10,00	213.2	3.6	5.2	38.0
	сладкое								
	хлеб бел.		хлеб	100	5.0	204	6.6	0.9	42.4
	хлеб черн.		пирог с капустой	100	15.0	148.2	4.5	5.1	21.5
	гор.напиток		какао с молоком	200	10,00	58.1	0	0	14.6

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 09.10.2023

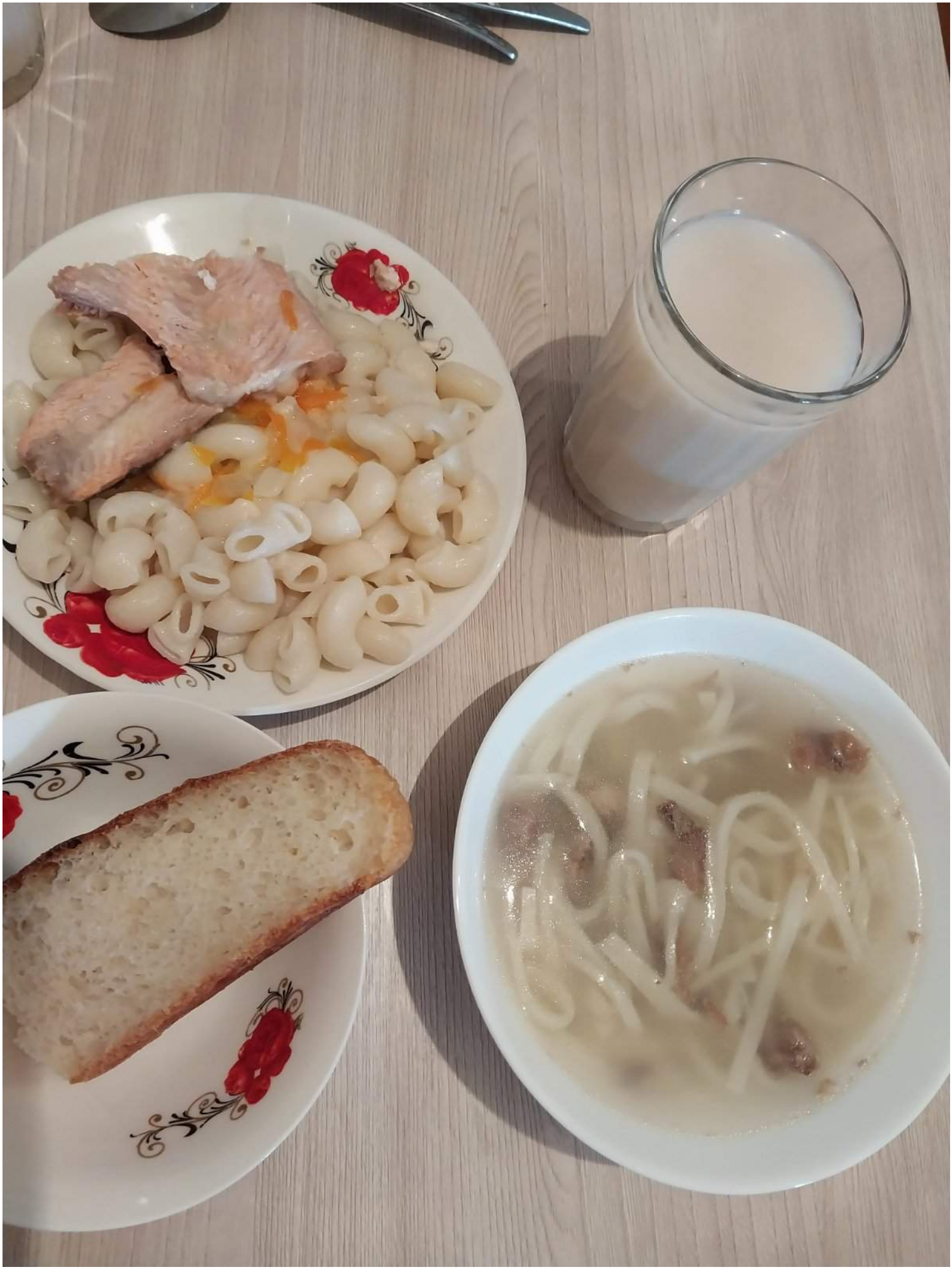
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	фрукт								
	1 блюдо		щи из свежих овощей с говядиной	250	27.0	125	2.1	7.9	10.8
	2 блюдо		плов	180	20.0	315.4	13.1	9.9	41.0
	гарнир								
	хлеб бел.		батон	100	5.0	262	7.5	2.9	51.4
	к/к								
	гор.напиток		чай сладкий	200	10.0	171	6.15	2.25	3.9
				830	97.0	926			

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 10.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		творог со сметаной	100,0	15.0	71.8	1.4	4.3	7.0
	1 блюдо								
	2 блюдо		каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,0	30.0	128.9	4.5	3.3	20.3
	гарнир								
	соус								
	хлеб бел.		батон	100,0	10.0	262,0	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.		пирог с картошкой	100,0	10,0	295.4	4.4	8.7	51.1
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200,0	18.0	65.4	0.78	0.06	15.13
				700,0	86,0	823.5			

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Монгуш Отд./корп 1-4 класс День 11.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат витаминный	100	18.0	63.8	1.5	7.4	1.6
	1 блюдо								
	2 блюдо		гуляш из говядины	90	30,00	212	18.9	9.23	0.44
	гарнир		рожки отварное	150	15.0	119.0	3.5	23.7	1.3
	сладкое		вафли	100	13.0	242.6	10.7	14.5	17.2
	хлеб бел.		батон	30	5.0	262	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.								
	гор.напиток		какао с молоком	200	10,00	58.1	0	0	14.6
				760	86.0				



Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 12.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	фрукт		мандарин	100	14.0	86.4	2.9	0.8	16.8
	1 блюдо		суп с домашней лапшой	250	37.0	193.0	12.8	7.8	17
	2 блюдо		рыба	90	18.0	180	16.5	11.5	3.6
	гарнир		пшено отварное	150	12.0	151	26.05	2.91	0.9
	сладкое								
	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
				890	87.0	893.0			

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Мэнгуш Отд./корп 1-4 класс День 13.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		суп молочный с сливочным маслом	200	28.0	135,0	7.0	4.4	16.8
	2 блюдо		фрикадельки из говядины	90	25.0	540,0	1.58	109.24	19.02
	гарнир		ячка отварное	150	18.0	340.0	4.9	10.5	58.7
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	100	5.0	262,0	7.5	2.9	51.4
	порционный								
	гор.напиток		кефир 3,2%	200	10.0	120.0	2.9	3.2	4.0
				740	86.0				

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 кл День 16.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		бутерброд с маслом	100	10,00	310.0	10.3	13.6	35.6
	1 блюдо		суп картофельный с говдиной	200	30,00	193	12.8	7.8	17
	2 блюдо		котлета мясные	90	20.0	125.3	9.4	7.9	4.2
	гарнир		рис отварное	150	18.0	213.2	3.6	5.2	38.0
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	100	5.0	262	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.								
	напиток		кисель ягодный	200	10.0	171	6.2	2.3	3.9
				840	91,00	1012.5	49.8	39.7	150.1

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 17.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		творог со сметаной	100,0	15.0	71.8	1.4	4.3	7.0
	1 блюдо								
	2 блюдо		каша гречневая рассыпчатая с маслом	200,0	30.0	128.9	4.5	3.3	20.3
	гарнир								
	соус								
	хлеб бел.		батон	100,0	10.0	262,0	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.		пирог с картошкой	100,0	10,0	295.4	4.4	8.7	51.1
	гор.напиток		компот из сухофруктов	200,0	18.0	65.4	0.78	0.06	15.13
				700,0	86,0	823.5			

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 19.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат витаминый	100,0	11.0	63.8	1.5	7.4	1.6
	1 блюдо		щи из свежих овощей капусты со сметаной	200,0	30.0	73,6	1,7	4,9	5,8
	2 блюдо		рыба запеченная в сметанном соусе	90.0	20.0	257.8	15.3	19.9	4.4
	гарнир		макарон отварное	150,0	10.0	119,0	3.5	23.7	1.3
	сладкое								
	хлеб бел.		батон	100,0	5.0	262,0	7.5	2.9	51.4
	хлеб черн.								
	гор.напиток		чай с молоком	200,0	10,0	36.0	3.2	0.52	1.23
				830,0	86.0	841.55	29..38	54.56	80.13

Школа МБОУ Ак-Дашская СОШ Отд./корп 1-4 класс День 20.10.2023

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		яблок	100	20.0	47	0.4	0.4	9.8
	1 блюдо								
	2 блюдо		макарон с мясом	250	30.0	270.4	10.8	13.3	52.3
	гарнир								
	сладкое		хлеб	60		115.7	4.6	0.6	22.9
	хлеб бел.		пряник	100	10,00	380	5	8	72
	хлеб								
	гор.напиток		чай сладкий	200	10,00	58.1	0	0	14.6
				750	87.0	965.5			