

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



Handwritten signature of A.A. Popova

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 19.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорий	Углево		
						ность	Белки	Жиры	ды
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	26.23	249	7	9	34
	гор.напиток	54-2г	Чай с сахаром	200	1.53	27	0	0	6
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
		78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	4.38	186	3	9	23
ИТОГО				500	36.65	596.70	14.80	19.00	91.50
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	250	32.79	311	9	12	43
	гор.напиток	54-2г	Чай с сахаром	200	1.53	27	0	0	6
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.25	59	2	0	12
		78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	40	4.38	186	3	9	23
ИТОГО				565	44.33	688	18	22	106

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова А.А.Попова

Ежедневное меню на: 20.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	100.22	282	31	8	22
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	30	3.75	70	2	0	15
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.25	98	3	1	20
ИТОГО				530	120.42	536.10	40.50	11.50	67.80
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	100.22	282	31	8	22
	гор.напиток	54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	14.20	86	4	3	11
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	70	5.25	164	5	1	34
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	35	2.63	69	2	0	14
ИТОГО				555	122.30	600.60	42.50	11.70	81.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А.Попова

Ежедневное меню на: 21.05.2025

Раздел		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-1г, 54-11р	Макароны отварные и рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	220	51.14	300	15	10	37
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.88	49	2	0	10
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	60	5.12	46	1	3	5
ИТОГО				550	67.67	581.00	21.40	13.50	93.60
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-1г, 54-11р	тушеная в томате с овощами (минтай)	300	72.01	410	21	14	50
	напиток	54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	6.15	81	1	0	20
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	45	3.38	106	3	0	22
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.00	78	3	1	16
	закуска	54-13з	Салат из свеклы отварной	100	9.20	76	1	5	8
ИТОГО				685	93.74	750.50	28.80	19.40	115.30

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



Handwritten signature

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 22.05.2025

Раздел		№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-4г, 54-4м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной	240	76.93	466	22	20	50
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	15	1.13	35	1	0	7
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	15	1.13	29	1	0	6
ИТОГО				570	110.38	675.00	29.60	23.90	85.10
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-4г, 54-4м,54-3соус	Каша гречневая рассыпчатая и котлета из говядины, соус красный основной	290	81.42	544	25	22	62
	гор.напиток	54-21гн	Какао с молоком	200	16.19	100	5	4	13
	хлеб	Пром	Хлеб пшеничный йодированный	20	1.52	47	2	0	10
	фрукты	Пром	Яблоко	100	15.00	44	0	0	10
	хлеб	Пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.52	39	1	0	8
ИТОГО				630	115.65	774.40	33.10	26.20	101.50

Директор МБОУ "Актюбинская СОШ"



А.А. Попова

А.А.Попова

Ежедневное меню на: 23.05.2025

	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 7-11 лет	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	200	31.80	277	11	9	38
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	7.43	42	0	0	10
		1	Пирожки печеные с мясом (курник)	100	46.60	236	13	7	31
ИТОГО				500	85.83	554.70	23.60	15.70	79.50
Завтрак 12-18 лет	гор.блюдо	54-3г	Макароны отварные с сыром	250	39.65	346	13	11	48
	напиток	54-32хн	Компот из свежих яблок	200	7.43	42	0	0	10
		1	Пирожки печеные с мясом (курник)	135	63.73	319	18	9	42
ИТОГО				585	110.81	706.50	30.90	20.30	100.10