Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г. Ак-Довурака
_____ Донгак Э.Б.

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп День7 25.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с рисом	200		195,699	2,593	2,414	18,788
	гор.напиток	57-11.4	чай с сахором	200		116,000	0,2	0	15,42
		пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,28	0,84	15,42
	итого	209-5.2	яйцо вареное	40		56,6	4,8	4	0,3
Завтрак 2		пром	булочка школьная	60		173,8	4,197	0,859	25,295
Обед	закуска	пром	икра морковная	80		53,400	0,84	6,02	4,37
		99-1.3	Ши из свежей капусты	250		143,75	1,86	18,25	16
	2 блюдо	145-8.3	жаркое по домашнему	200		265,000	8,65	8,78	10,25
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	40		79,98	2,28	0,84	15,42
	гор.напиток	389-13.3	сок натуральный	200		68,740	3,88	3,1	10,198
	итого								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурак
_____Донгак Э.Б.

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп

День8 26.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	303-7.2	Гречка расыпчыиая	200		83,70	7,23	9,81	28,8
		290-3.1	курица тущенная с морковью	100		131,3	14,1	6,3	4,4
		57-11.4	чай с сахором	200		228,044	0,1	0	14,3
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,28	0,84	78,6
Завтрак 2	сладкое	10.5-13.1	апельсин	150					
	итого								
Обед	закуска	20--9.10	Салат из свежей помидоров с огурцом	80			0,821	2,454	2,649
	1 блюдо	113-1.9	Суп лапшой	250		44,520	2,8	1,0	8,0
	2 блюдо	250-2.5	бестраганов из отварной говядины	180		180,4	6,758	5,143	43,083
		203-8.4	макароны отварные	150		293,400	5,50	12,000	0,20
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,28	0,84	78,6
	гор.напиток	349-11.6	компот из семеси сухофруктов	200		114	1,4	0,2	26,4
	итого								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурак
_____Донгак Э.Б..

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп

День 9 27.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	349-7.4	Каша манная молочная жидкая	200		195,699	6,9	6,95	18,76
	закуска	пром	икра кабачковая	80		53,271	0,66	0,12	2,28
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,28	0,84	15,42
	гор.напиток	57-11.4	Чай с молоком и сахаром	200		145,200	0,26	0,06	9,0
Завтрак 2	сладкое	966-6.7	ряженка	200		94	8,093	2,64	28,761
	итого								
Обед		71-9.9	Помидоры (порционные)	80		17,1	0,9	0,02	3
	1 блюдо	101-1.6	суп картофельный с рисом	250		215,982	6,9	6,95	18,76
	2 блюдо	пром	плов из говядины	200		114,000	11,000	4,8	6,7
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	60		79,98	2,28	0,84	15,42
	гор.напиток	348-11.9	напиток из кураги	200		114	1	19,96	28
	всего								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурак
Донгак Э.Б.

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп

День 10 28.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	71-1.10	Суп рыбный консервами	250		239,4	9,74	9,82	33,54
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,628	0,492	16,26
	гор.напиток	57-11.4	чай сладкий	200		60,801	0,12	0,031	15,011
Завтрак 2	сдалкое	10.5-13.1	банан	150		81,650	1,8	0,6	25,2
	итого								
Обед	1 блюдо	53-9.7	Салат из свеклы отварные	80		158,737	2,7	4,7	4,3
	2 блюдо	101-1.6	Суп картофельным с макароными	200		257,000	9,680	16,600	29,550
		227-4.1	рыба запеченная в сметаном соусе	80		293,400	4,900	6,900	52,900
		54-11г-2020	картофельное пюре	150		3,1	6	14,8	145,8
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,628	0,492	16,26
	гор.напиток	350-11.7	компот из брусники	200		114	0,78	0,06	15,13
	итого								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурак
Донгак Э.Б.

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп

День 11 29.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173-7.3	Каша геккулесовая молочная	200		239,4	9,74	9,82	33,54
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,628	0,492	16,26
	гор.напиток	378-11.3	чай с молоком	200		60,801	0,12	0,031	15,011
		15.06.2009	сыр (порционный)	30		107,5	7	8,8	0
Завтрак 2	сдалкое	пром	йогурт питевой	150		81,650	1,8	0,6	25,2
	итого								
Обед	1 блюдо	45-9.6	салат из капусты с морковью	80		158,737	2,7	4,7	4,3
	2 блюдо	104-1.7	Суп с фрикадельками мясным	250		257,000	9,680	16,600	29,550
		пром	капуста тушенная с мясом	200		293,400	4,900	6,900	52,900
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,628	0,492	16,26
	гор.напиток	389-13.3	кисель из клюквы	200		114	0,78	0,06	15,13
	итого								

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурак
_____Донгак Э.Б

Школа МБОУ СОШ №3 г.Ак-Довурака Отд./корп

День 12 30.11.24

рием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	173-7.5	Суп молочный с макароными изделями	250		239,4	9,74	9,82	33,54
	хлеб	пром	хлеб пшеничный	50		79,98	2,628	0,492	16,26
	гор.напиток	377-11.5	чаи сладкии с лимоном	200		60,801	0,12	0,031	15,011
		14.06.2010	масло сливочное	10		115,5	0,01	8,2	74,8
Завтрак 2	сдалкое	пром	кекс "Столичный"	50		81,650	1,8	0,6	25,2
	итого								
Обед	1 блюдо								
	2 блюдо								
	хлеб								
	гор.напиток								
	итого								