

УТВЕРЖДАЮ

Директор

3.Ш Салманов

19 января 2026 г.

| Школа | | | | Отд./корп | | | | День | 19.01.2026 |
|------------|-------------|--------|--------------------------------------|-----------|-------|--------------|-------|------|------------|
| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
| Завтрак | гор.блюдо | 296 | Рыба припущеная | 90 | 13.77 | 60 | 13 | 0.5 | 0.8 |
| | гор.блюдо | 304 | Рис отварной | 250 | 18.35 | 130 | 2.4 | 3.6 | 24.5 |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 50 | 45.89 | 109 | 3.9 | 0.5 | 24.1 |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | сладкое | | Булочка домашняя | 90 | 11.01 | 172 | 4.2 | 6.7 | 27.8 |
| Обед | кисломол. | 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 2.75 | 116 | 0.1 | 12.3 | 0.2 |
| | закуска | 9 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 18.35 | 103 | 1.6 | 6 | 8.2 |
| | 1 блюдо | 83 | Борщ со свежей капустой и томатом | 205 | 27.52 | 114 | 5 | 3.8 | 12 |
| | 2 блюдо | 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 120 | 30.53 | 196 | 5.5 | 5.8 | 30.5 |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | 459 | Чай с лимоном | 200 | 8.17 | 39 | | 0.1 | 8.6 |
| | хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 60 | 6.2 | 185 | 5.5 | 0.7 | 33.8 |
| | кисломол. | 14 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 1 | 98 | 0.1 | 12.3 | 0.2 |