УТВЕРЖДАЮ
Директор
П.Н.Умаева
16 февраль 2026 г.

Школа МБОУ "ООШ им. Т-А.Аласханова с.Саясан" Отд./корп День 16.02.2026г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	296	Рыба припущенная	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
	кисломол.	14	Масло сливочное (порциями)	20	2,75	116	0,1	12,3	0,2
Обед	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