

День: понедельник 26.09.22

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 и старше

Директор школы Монгуш Л. Ч.



№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
	суп вермишелевый молочный	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	кисель	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	<b>Обед</b>					
	печенье	1шт				
	щи со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	гуляш из говядины с перловкой в томатном соусе	180	13,792	7,551	13,868	178,745
	напиток из ягод	200	0,23	0,046	12,625	48,64
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 27.09.22

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 и старше

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
	Каша геркулесовая со сливочным маслом	200	2,15	2,27	13,71	83,8
	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	<b>Обед</b>					
	Пряник	1шт				
	суп крестьянский	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	бигус с мясом	180	13,792	7,551	13,868	178,745
	компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 28.09.22

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 и старше

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
	каша кукурузная со сливочным маслом	200	2,97	2,9	21,14	13
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	суп картофельный с фрикадельками	225	7,34	5,263	17,352	146,48
	плов с мясом	100	14,504	14,883	3,738	207,23
	кисель	200	0,23	0,046	12,625	48,64
	вафли	1шт				
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 29.09.22

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 и старше

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
	каша пшеничная со сливочным маслом	250	3,442	3,877	9,419	86,926
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	цикорий	200	1,4	2	22,4	116
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	рассольник со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	рыба запеченная с картофельным пюре	90	13,792	7,551	13,868	178,745
	цикорий	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	икра кабачковая					
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 30.09.22

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, с 12 и старше

№ реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Завтрак</b>					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	каша манная со сливочным маслом (ОВЗ)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	шоколад	1шт				
	уха	225	15,434	17,681	3,738	236,11
	тефтели из говядины с рожками	90	13,792	7,551	13,868	178,745
	чай с лимоном	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0