



Утверждаю
 Монгуш Л. Ч.

День: **пятница 02.09.22**
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Обед						
	печенье (лимова)	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: **понедельник 05.09.22**
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Обед						
	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: **вторник 06.09.22**
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
	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
Обед						
	борщ со сметаной на к/б	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
	апельсин	1шт				
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 07.09.22

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	
	Завтрак					
	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
	Обед					
	рассольник со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	макароны с сыром	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: четверг 08.09.22

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	
	Завтрак					
	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
	Обед					
	шоколад	1шт				
	уха	225	15,434	17,681	3,738	236,11
	гуляш из говядины с гречкой в томатном соусе	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

День: пятница 09.09.22

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	
	Завтрак					
	каша рисовая со сливочным маслом	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
	Обед					
	печенье	1шт				
	суп гороховый на к/б	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	тефтели из говядины с рожками	180	13,792	7,551	13,868	178,745
	кисель	200	0,23	0,046	12,625	48,64
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 12.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша ячневая 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
	Обед					
	нарезка свежих огурцов	25	1,4	6,4	5,6	84,09
	суп с клецками на к/б	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	сосиски варенные с гречкой в сметаном соусе	90	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: вторник 13.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	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
	Обед					
	суп вермишелевый	225	7,34	5,263	17,352	146,48
	плов с мясом говядины	100	14,504	14,883	3,738	207,23
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	шоколад	1шт				
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 14.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша пшеничная со сливочным маслом	250	3,442	3,877	9,419	86,926
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	компот ягодный	200	1,4	2	22,4	116
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	рассольник со сметаной	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	горошница с мясом	90	13,792	7,551	13,868	178,745
	шиповник	200	0,14	0,04	27,5	110,8
	яблоко	1шт				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 15.09.22

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	
	Завтрак					
	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 сахаром	200	4,2	4,8	22,04	144
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	нарезка свежих помидоров	25	1,02	5,4	5,4	81,6
	суп с фрикадельками с картошкой	225	15,434	17,681	3,738	236,11
	рыба запеченная с рисом	180	13,792	7,551	13,868	178,745
	компот из яблок	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 16.09.22

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	
	Завтрак					
	каша геркулесовая со сливочным маслом	225	1,823	4,65	9,047	86,07
	какао	200	0,3	2,3	26	106
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	вафли	1шт				
	суп крестьянский на к/б	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	макаронь с сыром	180	12,44	9,24	12,56	183
	компот из сухофруктов	200	0,23	0,046	12,625	48,64
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 19.09.22

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	
	Завтрак					
	яйцо варенное	1шт	5,1	4,6	0,3	63
	цикорий	200	1,4	2	22,4	117
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	борщ со сметаной	60	1,02	5,4	5,4	81,6
	плов	225	7,34	5,263	17,352	146,48
	какао с молоком	60	8,87	9,83	11,71	171
	пряник	1шт				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 20.09.22

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	
	Завтрак					
	каша пшеничная со сливочным маслом	250	3,442	3,877	9,419	86,926
	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	рассольник со сметаной	180	9,358	7,753	43,083	280,234
	гуляш из говядины с гречкой	180	0,702	0,054	20,104	84,76
	чай с лимоном	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 21.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша рисовая со сливочным маслом	250	3,442	3,877	9,419	86,926
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	щи со сметаной	225	4,968	5,375	19,999	148,6
	сосиски варенные с рожками	180	4,645	5,234	20,03	149,703
	компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	печенье	1шт				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 22.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	каша ячневая со сливочным маслом	225	15,45	16,93	1,12	200
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	салат винегрет с растительным маслом	60	1	0,4	2,3	21
	суп с клецками	225	2,415	7,869	10,801	125,04
	рыба запеченная в молоке с картофельным пюре	80	6,12	0,81	2,54	42
	какао	200	0,68	0,28	14,65	76,75
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 23.09.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша манная со сливочным маслом	225	1,823	4,65	9,047	86,07
	кисель	200	0,3	2,3	26	106
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	икра овощная	60	1,255	3,073	6,628	59,97
	суп вермишелевый	250	2,034	6,665	11,158	113,6
	бигус с мясом говядины	80	12,44	9,24	12,56	183
	кисель	200	0,23	0,046	12,625	48,64
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0