

Утверждаю
 Директор школы Монгуш Л. Ч.

День: понедельник 03.10.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Каша геркулесовая со сливочным маслом	150	6	10	37,3	262,5
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,25	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Борщ со сметаной	250	2,81	2,11	2,11	239,36
	Макаронны с сыром	180	9,358	7,753	41,083	280,234
	Чай с сахаром с вит С	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 04.10.22

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 кукурузная со сливочным маслом	200	2,97	2,9	21,14	13
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Суп крестьянский	225	7,34	5,263	17,352	146,48
	Гуляш из говядины с гречкой	100	15,02	13,25	4,2	333
	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 05.10.22

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 пшенная со сливочным маслом	220	14	12,5	67,1	438,6
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Суп вермишелевый с картофелем	250	19	16,93	20,4	253,25
	Плов с мясом	90	13,792	7,551	13,868	178,745
	Компот ягодный с вит С	200				
	Икра	60	1,02	5,4	5,4	81,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 06.10.22

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 (ОВЗ)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	Кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,13	69,33
	Суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
	Гуляш из говядины в томат соусе	100	15,02	13,25	4,2	200
	Рожки с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Какао с вит С	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 07.10.22

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	210	3,71	4,88	44,83	236,4
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Нарезка свежих огурцов	53	1	0,4	2,3	21
	Борщ со сметаной	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Гуляш из мяса птицы с перловкой	100	15,02	13,25	4,2	200
	Чай сладкий с вит С	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 10.10.22

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 ячневая со сливочным маслом	1580	6,5	10,2	38,6	271,4
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Шоколад	1				
	Суп крестьянский	350	16,63	11,03	24,96	215,93
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 11.10.22

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 кукурузная со сливочным маслом	200	2,97	2,9	21,14	13
	Напиток из шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Рожки с крученым мясом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Какао с вит С	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 12.10.22

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 пшеничная со сливочным маслом	220	14	12,5	67,1	438,6
	Компот ягодный	200				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Рассольник со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
	Тефтели из говядины с гречкой	80	12,05	7,21	10,22	155
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Салат овощной	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 13.10.22

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 манная со сливочным маслом (ОВЗ)	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Борщ со сметаной	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Плов	90	13,792	7,7551	13,868	178,745
	Сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 14.10.22

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	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Суп ячневой крупой с картофелем	250	1,58	2,19	11,66	72,6
	Рыба запеченная в томат соусе с гречкой	120	11,64	15	10,8	90
	Кисель с вишней	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 17.10.22

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
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Гуляш с перловкой	100	15,02	13,25	4,2	200
	Напиток ягодный					
	Персик	1шт				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 18.10.22

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	200	14	12,5	67,1	438,6
	чай с лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Суп ячневый	250	1,58	2,19	11,66	72,6
	Плов с мясом	90	13,792	7,7551	13,868	178,745
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 19.10.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша рисовая со сливочным маслом	210	3,71	4,88	44,83	236,4
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Суп крестьянский	250	2,68	2,8	0	104,5
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	печенье	1шт				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 20.10.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	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	150	6,5	10,2	38,6	271,4
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Вафли	1шт				
	Уха	350	18,8	12,04	28,59	221,26
	Рыба запеченная с рисом	120	11,64	15	10,8	90
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 21.10.22

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	каша манная со сливочным маслом	225	6,24	6,1	19,7	158,64
	кисель	200	0	0	26	106
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Сдоба обыкновенная	50	7,9	4,7	55,5	339
	ИЦи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Гуляш с рожками в томат соусе	100	15,02	13,25	4,2	200
	кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 25.10.22

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 геркулесовая со сливочным маслом	150	6	10	37,3	262,5
	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Салат свекольный	600	1	2,51	4,91	46,26
	Суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
	Плов	90	13,792	7,7551	13,868	178,745
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 26.10.22

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 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	250	19	16,93	20,4	253,34
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Икра	60	1,02	5,4	5,4	81,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 27.10.22

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 пшенная со сливочным маслом	220	14	12,5	67,1	438,6
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Уха	350	18,6	12,04	28,51	221,26
	Котлета из мяса говядины	80	10,09	8,67	9,25	155
	Картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Пряник	1				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 28.10.22

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					
	Сдоба обыкновенная	50	7,9	4,7	55,5	339
	Рассольник со сметаной	200	6,6	11	28,8	229
	Рожки с крученым мясом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 31.10.22

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 геркулесовая со сливочным маслом	150	6	10	37,3	262,5
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
	Борщ со сметаной	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Макароны с сыром	180	9,358	7,753	41,083	280,234
	Чай с сахаром с вит С	200	0	0	14,97	235
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0