

Утверждаю
 Директор школы *М.М.* Монгуш Л. Ч.



День: **понедельник 07.11.22**

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	
	Обед					
	Борщ со сметаной	250	2,81	2,11	2,11	239,36
	Макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
	Чай с сахаром с вит С	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 08.11.22**

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	
	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 09.11.22**

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	
	Обед					
	Суп вермишелевый с картофелею	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Плов из птицы	80	20,3	17	35,69	377
	Компот ягодный с вит С	100	0,4	0,4	9,8	47
	Икра	60	1,02	5,4	5,4	81,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 10.11.22**

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	
	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 11.11.22**

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	
	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 14.11.22

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	
	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 15.11.22

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	
	Обед					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Гуляш с рожками	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 16.11.22

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	
	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 17.11.22

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	
	Обед					
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Борщ со сметаной	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Плов из птицы	80	20,3	17	35,69	377
	Сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 18.11.22

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	
	Обед					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Суп рисовый с картошкой	250	6,18	3,3	14,65	113
	Рыба запеченная в томат соусе с гречкой	120	11,64	15	10,8	90
	Кисель с вит С	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0