

Утверждаю  
 Директор школы № 4 Монгуш Д. Ч



День: понедельник 21.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Бестроганов с перловкой	80	14,59	14,99	2,19	202,67
	Компот ягодный с вит С	100	0,4	0,4	9,8	47
	Пряник	1				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 22.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Суп ячневой крупой с картофелем	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Плов из птицы	80	20,3	17	35,69	377
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 23.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	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 24.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Вафли	1шт				
	Суп гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	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 25.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Сдоба обыкновенная	50	7,9	4,7	55,5	339
	Щи 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
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 28.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Нарезка свежих огурцов	50	1	0,4	2,3	21
	Рассольник со сметаной	200	6,6	11	28,8	229
	Бефстроганов с рожками	80	14,59	14,99	2,19	202,67
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 29.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Печенье	1				
	Суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
	Плов из птицы	80	20,3	17	35,69	377
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 30.11.22

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	
	<b>Обед</b>					
	Суп вермишелевый	250	19	16,93	20,4	253,34
	Бестроганов с перловкой	80	14,59	14,99	2,19	202,67
	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