

Директор школы

Утверждаю

Монгуш Л. Ч.



День: **четверг 01.12**

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	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Рожки с маслом с мясом	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 02.12**

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>					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Борщ со сметаной	351	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 05.12**

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>					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	Гуляш с гречкой	100	15,02	13,25	4,2	200
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 06.12**

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>					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Рассольник	350	6,6	11	28,8	229
	Сосиски с рожками	80	8,32	16	16,96	179,2
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Салат овощной	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 07.12

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>					
	Груша	200	0,79	0,59	20,39	93,06
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Суп ячневый	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	Напиток ягодный	200	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 08.12

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>					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Икра овощная	60	1,46	6,34	7,22	91,42
	Уха	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Горошница с мясом	100	8,771,36	24,66	153,52	377
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 09.12

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>					
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	Каша манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	<b>Обед</b>					
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	Гуляш с рожками	100	15,02	13,25	4,2	200
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 12.12.22

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>					
	яйцо варенное	1штг	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
	<b>Обед</b>					
	Суп с клецками	150	6,4	5,8	13,6	131,9
	Плов с мясом птицы	130	20,3	17	35,69	377
	Компот ягодный с вит С	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 13.12.22

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	
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Суп крестьянский	350	16,63	11,03	24,96	215,93
	Гуляш с гречкой	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 14.12.22

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>					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Суп гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	Рожки с маслом с мясом	190	6,64	9,5	36,1	256,5
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 15.12.22

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>					
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Уха	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 16.12.22

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>					
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	<b>Обед</b>					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Рассольник	350	6,6	11	28,8	229
	Плов	130	20,3	17	35,69	377
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 19.12.22

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>					
	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
	<b>Обед</b>					
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш из говядины с ячкой 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: вторник 20.12.22

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 манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	<b>Обед</b>					
	Салат овощной	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Рассольник	350	6,6	11	28,8	229
	Сосиски с рожками	93	15,45	16,93	1,12	199,95
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 21.12.22

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>					
	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 ячневый	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Бигус с мясом	250	5	8,3	23	188
	Компот ягодный с вит С	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Нарезка соленых огурцов	50	1	0,4	2,3	21
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 22.12.22

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 манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Уха	350	18,6	12,01	28,59	221,26
	Горошница с мясом	1000	8,771,36	24,66	153,52	377
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Нарезка соленых огурцов	50	1	0,4	2,3	21
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 23.12.22

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
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	Гуляш с рожками	100	15,02	13,25	4,2	200
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 26.12.22

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 манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Суп клецками	250	4,8	3,5	5,4	72,2
	Плов	130	20,3	17	35,69	377
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 27.12.22

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>					
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0
	<b>Обед</b>					
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Суп крестьянский	350	16,63	11,03	24,96	215,93
	Рожки с маслом с морковью	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0