

Директор школы

Монгуш Л. Ч.

День: Среда 01.02.2023

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					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	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	8	0,8	49	235

День: четверг 02.02.2023

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					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Сосиски с рожками	100	10,4	20	21,2	224
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Икра	100	2,2	4,6	10,88	93,7
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: пятница 03.02.2023

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 манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Суп с лапшой с курицей	1000	8,85	20,27	47,69	409
	Бигус с окор	250	5	8,3	23	188
	Напиток ягодный	200	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: понедельник 06.02.2023

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
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш из мяса птицы с рисом	100	15,02	13,25	4,2	200
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: вторник 07.02.2023

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					
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Обед					
	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Гуляш с рожками	100	15,02	13,25	4,2	200
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: среда 08.02.2023

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	8	0,8	49	235
	Обед					
	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	8	0,8	49	235

День: четверг 09.02.2023

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 с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Нарезка огурцов	50	1	0,4	2,3	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Гуляш с гречкой	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: пятница 10.02.2023

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
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Суп гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	Макароны с сыром	190	6,64	9,5	36,1	256,5
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Мандарин	200	0,79	0,59	20,39	93,06
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: понедельник 13.02.2023

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
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Нарезка свежих огурцов	50	1	0,4	2,3	21
	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	8	0,8	49	235

День: вторник 14.02.2023

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					
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Каша манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	Обед					
	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
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: среда 15.02.2023

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					
	кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Икра овощная	100	2,2	4,6	10,88	93,7
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш с рожками в сметанном соусе	100	15,02	13,25	4,2	200
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: четверг 16.02.2023

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 манная	150	4,39	7,46	20,11	166
	Хлеб	100	8	0,8	49	235
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Обед					
	Салат овощной	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Рассольник	350	6,6	11	28,8	229
	рыба запеченная в молоке с рисом	120	11,64	15	10,8	90
	Чай с молоком	200	4,2	4,8	22,04	144
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: пятница 17.02.2023

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					
	какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	сыр порционный	15	3,48	4,43	0	54,6
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Суп ячневый	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Рожки с маслом и морковью	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Компот ягодный с вит С	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,6	5	3,13	69,33
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: понедельник 20.02.2023

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	1				
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	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
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: вторник 21.02.2023

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
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	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	8	0,8	49	235

День: среда 22.02.2023

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					
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	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	8	0,8	49	235

День: понедельник 27.02.2023

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					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	Гуляш перловкой	100	10,4	20	21,2	224
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: вторник 28.02.2023

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					
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
	Обед					
	Суп крестьянский	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Гуляш с рожками	100	15,02	13,25	4,2	200
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235