

Утверждаю
Директор школы Монгуш Л. Ч.

День: Среда 01.03.2023

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 рисом	100	15,02	13,25	4,2	200
	Кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: четверг 02.03.2023

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					
	Борщ со сметаной	351	3,3	2,478	2,478	247,8
	Тефтели с рожками в сметанном соусе	80	12,05	7,21	10,22	155
	Напиток из шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Икра	100	2,2	4,6	10,88	93,7
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: пятница 03.03.2023

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
	Макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
	Напиток ягодный	200	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: понедельник 06.03.2023

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
	Суп с ячкой с картошкой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Гуляш 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 07.03.2023

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

День: четверг 09.03.2023

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	
	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
	Рыба запеченная в молоке с рисом	120	11,64	15	10,8	90
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: пятница 10.03.2023

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					
	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
	Макаронны 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 13.03.2023

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					
	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
	Щи со сметаной	360	6,4	8,5	17,8	19,5
	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 14.03.2023

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					
	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					
	Пряник	1				
	Рассольник на к/б	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 15.03.2023

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					
	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 16.03.2023

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	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
	Щи со сметаной	350	6,4	8,5	17,8	19,5
	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 17.03.2023

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					
	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
	Бестроганов с гречкой	80	14,59	14,99	2,19	202,67
	Компот ягодный с вит С	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Сдоба обыкновенная	100	7,9	4,7	27,75	169,5
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: **понедельник 20.03.2023**

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					
	Яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	63
	чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Суп рисовый на к/б	250	6,18	3,3	14,65	113
	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 21.03.2023**

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
	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
	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	8	0,8	49	235

День: **среда 22.03.2023**

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					
	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: **Четверг 23.03.2023**

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					
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб с маслом	100	8	0,8	49	235
	Обед					
	Конфеты	2				
	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: Пятница 24.03.2023

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прим 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					
	Печенье	1				
	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