

Утверждаю
Директор школы Монгуш Л. Ч.

День: понедельник 03.04.23

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет, 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
	Плов с мясом птицы	180	9,67	10,19	41,36	281,3
	Какао с молоком	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 04.04.23

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	
	Обед					
	Салат овощной	100	0,98	6,15	3,73	74,2
	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9
	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 05.04.23

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	
	Обед					
	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224
	Рожки с малом отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 06.04.23

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	
	Обед					
	Сдоба	60	4,53	6,11	27,8	197,16
	Суп с клецками	250	6,4	5,8	13,6	131,9
	Гуляш с рисом	100	23,8	19,52	5,74	203
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 07.04.23

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	
	Обед					
	Уха с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	Макаронны с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник 10.04.23**

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					
	Суп картофельный с ячневой крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
	Бигус с мясом	200	3,7	8,64	46,03	284,7
	Чай с сахаром с медом	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 11.04.23**

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					
	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5
	Макароны с овощами	190	6,46	9,5	36,1	256,5
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Салат картофельный с огурцами	100	1,24	10,14	7,47	130
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 12.04.23**

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					
	Суп картофельный с вермишелью	250	2,69	2,84	17,14	104,75
	Плов с мясом птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,2	0	14	28
	Шоколад	2				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 13.04.23**

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					
	Нарезка свежих огурцов	15	3,48	4,43	0	54,6
	Рассольник со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
	Гуляш с гречкой	100	23,8	19,52	5,74	203
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 14.04.23**

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					
	Сдоба	60	4,53	6,11	27,8	197,16
	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0