



День: понедельник 17.04.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Суп гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	Гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 18.04.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат винегрет	100	1,24	10,14	7,47	130
	Рассольник со сметаной	350	6,6	11	28,8	229
	Гуляш с перловкой	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 19.04.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Борщ со сметаной	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Горошница	100	10,4	20	21,2	224
	Чай сахаром	180	0	0	14,97	57
	Шоколадные конфеты	2				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 20.04.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Салат свекольный	100	1,66	4,18	8,19	77,1
	Суп крестьянский	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	Макароны с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 21.04.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	Суп картофельный с клецками	100	0,14	1,08	0,78	13,24
	Макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
	Чай с сахаром с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 24.04.23

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	50	1	0,4	2,3	21
	Суп картофельный с вермишелью	100	0,13	0,01	0,75	3,5
	Гуляш с гречкой	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: Вторник 25.04.23

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	350	3,3	2,478	2,478	247,8
	Плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Печенье	1				
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 26.04.23

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 гороховый	400	14,69	6,91	38,45	228,42
	Гуляш с рожками в томат соусе	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Салат свекольный	2				
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 27.04.23

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					
	Шоколадные конфеты	2				
	Рассольник со сметаной	350	6,6	11	28,8	229
	Гуляш с ячкой в томат соусе	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 28.04.23

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					
	Пироги с картошкой	60	4,53	6,11	27,8	197,16
	Каша манная со сливочным маслом	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