

День: **понедельник 02.10.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	икра кабачковая	60	2	9	8,5	122
	борщ со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рожки отварные	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 03.10.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	салат студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137
	суп лапша с курицей	250	4,54	12,76	23,4	232,8
	плов с мясом	120	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 04.10.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62
	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 05.10.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	пряник	1				
	Суп харчо	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
	рожки отварные	190	6,46	9,5	336,1	256,1
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 06.10.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	салат винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,14	7,47	130
	рассольник на к/б со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
	бефстроганов из говядины	120	14,59	14,99	2,19	202,67
	гречка рассыпчатая	100	2,97	2,99	21,14	122,4
	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103

День: понедельник 09.10.23

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					
	печенье	2				
	щи со сметаной на к/б	250	6,4	8,5	117,8	119,5
	макароны с сыром	120	1177,65	14,8	4,7	221
	чай с сахаром с лимоном	200	00,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 10.11.23

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					
	огурцы свежие порционные	60	1	0,4	2,3	21
	суп гороховый с мясом	250	14,69	6,91	38,45	228,42
	гуляш	100	15,02	13,25	4,22	200,47
	перловка рассыпчатая	100	3,61	7,77	16,8	156,62
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 11.10.23

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					
	помидоры свежие порционные	60	1	0,4	2,3	21
	борщ с мясом со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	напиток из плодов шиповника	200	0,53	0	28,26	113
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 12.10.23

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 из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3
	рассольник со сметаной	250	6,6	54,11	28,8	229
	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
	картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 13.10.23

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					
	снежок	200	2,97	2,51	10,04	76,1
	суп с клецками с мясом	250	2,45	1,36	5,36	42,19
	котлета	90	10,09	8,67	9,25	155
	гречка рассыпчатая	100	2,97	2,9	21,14	122,4
	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 16.10.23

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					
	масло порциями	20	0	16,4	0,2	150
	салат зимний	100	4,51	12,75	7,24	169,33
	суп картофельный вермишелевый	250	8,33	12,4	21,62	261,36
	гуляш с рисом	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 17.10.23

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					
	яблоко	200	0,88	0,8	19,6	94
	суп крестьянский с мясом	250	16,63	11,03	24,96	215,93
	капуста тушенная с мясом	120	5	8,3	23	188
	компот из св/м ягод	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 18.10.23

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					
	салат из белокочанной капусты	100	2,6	5	3,13	69,33
	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
	плов с мясом	120	14,14	11,7	13,97	321,21
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 19.10.23

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					
	икра кабачковая	60	2	9	8,5	122
	уха с рыбной консервой	250	6,4	8,5	17,8	19,5
	голень запеченная с рожками	100	22,06	18,23	5,88	276,25
	кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 20.10.23

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					
	салат студенческий	100	3,8	10,5	6,8	137
	суп лапша с куриным мясом	250	4,54	12,76	23,4	232,8
	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	компот из сухофруктов	200	0,51	2,14	41,86	0
	Хлеб	200	0,51	0	25,23	103

День: понедельник 23.10.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	салат из отварной моркови	100	1,04	10,07	8,75	128
	борщ со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
	макароны с сыром	190	6,46	9,5	36,1	256,1
	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 24.10.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	вафли	2				
	суп с клецками	250	2,45	1,36	5,36	42,19
	плов с мясом	120	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 25.10.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	масло порциями	20	0	16,4	0,2	150
	солянка	250	5,2	4,6	1,7	69
	горошница с мясом	120	8,77	1,36	24,66	123,52
	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 26.10.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	пряник	1				
	суп харчо	250	2,18	2,84	14,29	91,5
	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
	картофельное пюре	120	3,61	7,77	16,8	156,62
	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 27.10.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	шоколад	2				
	рассольник на к/б со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
	бифстроганов из говядины	120	14,59	14,99	2,19	202,67
	гречка рассыпчатая	100	2,97	2,99	21,14	122,4
	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0