



День: **понедельник 04.09.23**

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 | | | | | |
| | салат из отварной моркови | 100 | 1,04 | 10,07 | 8,75 | 128 |
| | суп мясной с крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 0 | 104,5 |
| | плов с мясом | 120 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 321 |
| | какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **вторник 05.09.23**

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 с растительным маслом | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 |
| | суп гороховый с мясом | 250 | 14,69 | 6,91 | 38,45 | 228 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200 |
| | рожки отварные | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256 |
| | Компот из сухофруктов с вит С | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **среда 06.09.23**

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 | | | | | |
| | печенье | 2 | | | | |
| | щи с мясом со сметаной | 250 | 6,4 | 8,5 | 17,8 | 19,5 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200 |
| | рис отварной | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 3,54 |
| | Кофейный напиток | 200 | 7,2 | 7,2 | 23,17 | 175 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **четверг 07.09.23**

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 | | | | | |
| | салат из свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 |
| | рассольник с мясом со сметаной | 250 | 6,6 | 11 | 28,8 | 229 |
| | минтай запеченный | 90 | 11,64 | 15 | 10,8 | 90 |
| | гречка рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 9,8 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **пятница 08.09.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

| № реце | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| | яблоко | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,1 | 68,5 |
| | суп картофельный вермишелевый | 250 | 0,13 | 0,01 | 0,75 | 3,5 |
| | гуляш с ячневой крупой | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200,47 |
| | напиток из плодов шиповника | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **понедельник 11.09.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

| № реце | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| | конфеты шоколадные | 2 | | | | |
| | суп крестьянский с мясом | 250 | 16,63 | 11,03 | 24,96 | 215,93 |
| | капуста тушеная с мясом | 120 | 5 | 8,33 | 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: **вторник 12.09.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

| № реце | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------|-------------------------------|-----------------|------------------|-------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| | икра кабачковая | 60 | 1,2 | 5,4 | 5,1 | 73,2 |
| | борщ с мясом со сметаной | 250 | 3,3 | 2,478 | 2,478 | 247,8 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,22 | 200,47 |
| | рожки отварные | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 |
| | сок натуральный | 200 | 1 | 0 | 24,2 | 100 |
| | хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **среда 13.09.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

| № реце | 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 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200,47 |
| | картофельное пюре | 180 | 3,61 | 7,77 | 16,8 | 156,62 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **четверг 14.09.23**

Сезон: Осенне-зимний

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

| № реце | Прием пищи, наименование блюд | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность |
|-----------|-------------------------------|-----------------|------------------|------|-------|----------------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| | Обед | | | | | |
| | пряник | 1 | | | | |
| | суп мясной с крупой | 250 | 2,18 | 2,84 | 14,29 | 91,5 |
| | минтай запеченный | 120 | 11,64 | 15 | 10,8 | 90 |
| | рис отварной | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 135,7 |
| | какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: пятница 15.09.23

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 | | | | | |
| | вафли | 2 | | | | |
| | суп картофельный с крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 0 | 104,5 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200,47 |
| | рожки отварные с маслом | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256,5 |
| | кофейный напиток | 200 | 7,2 | 7,2 | 23,17 | 175 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: понедельник 18.09.23

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 винегрет | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 |
| | рассольник со сметаной с мясом | 250 | 6,6 | 11 | 28,8 | 229 |
| | бефстроганов | 120 | 14,59 | 14,99 | 2,19 | 202,67 |
| | гречка рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,86 | 25,76 | 162 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: вторник 19.09.23

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 | | | | | |
| | мандарин | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,4 | 68,3 |
| | щи с мясом со сметаной | 250 | 6,4 | 8,5 | 17,8 | 19,5 |
| | макароны с сыром | 120 | 17,65 | 14,58 | 4,7 | 221 |
| | чай с сахаром с лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 15,12 | 59 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: среда 20.09.23

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 | | | | | |
| | огурцы свежие порционные | 60 | 1 | 0,4 | 2,3 | 21 |
| | суп гороховый | 250 | 14,69 | 6,91 | 38,45 | 228,42 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200,47 |
| | перловка рассыпчатая | 100 | 2,97 | 2,9 | 21,14 | 122,4 |
| | кисель | 200 | 0 | 0 | 26 | 106 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **четверг 21.09.23**

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 | | | | | |
| | икра кабачковая | 60 | 2 | 9 | 8,5 | 122 |
| | щи с мясом со сметаной | 250 | 6,4 | 8,5 | 17,8 | 19,5 |
| | голень запеченая | 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 22.09.23**

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 отварной моркови | 100 | 1,04 | 10,07 | 8,75 | 128 |
| | суп мясной с крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 0 | 104,5 |
| | плов с мясом | 120 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 321 |
| | какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **понедельник 25.09.23**

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 отварной моркови | 100 | 1,04 | 10,07 | 8,75 | 128 |
| | суп мясной с крупой | 250 | 2,68 | 2,8 | 0 | 104,5 |
| | плов с мясом | 120 | 14,14 | 11,7 | 13,97 | 321 |
| | какао | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **вторник 26.09.23**

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 винегрет с растительным маслом | 100 | 1,24 | 10,14 | 7,47 | 130 |
| | суп гороховый с мясом | 250 | 14,69 | 6,91 | 38,45 | 228 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200 |
| | рожки отварные | 190 | 6,46 | 9,5 | 36,1 | 256 |
| | Компот из сухофруктов с вит С | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **среда 27.09.23**

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 с мясом со сметаной | 250 | 6,4 | 8,5 | 17,8 | 19,5 |
| | гуляш | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200 |
| | рис отварной | 100 | 2,4 | 2,88 | 25,02 | 3,54 |
| | Кофейный напиток | 200 | 7,2 | 7,2 | 23,17 | 175 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **четверг 28.09.23**

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 свеклы с зеленым горошком | 100 | 1,66 | 4,18 | 8,19 | 77,1 |
| | рассольник с мясом со сметаной | 250 | 6,6 | 11 | 28,8 | 229 |
| | минтай запеченный | 90 | 11,64 | 15 | 10,8 | 90 |
| | гречка рассыпчатая | 100 | 5,75 | 4,06 | 25,76 | 9,8 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,51 | 0 | 25,23 | 103 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |

День: **пятница 29.09.23**

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 | 130 | 1,2 | 0,4 | 14,1 | 68,5 |
| | суп картофельный вермишелевый | 250 | 0,13 | 0,01 | 0,75 | 3,5 |
| | гуляш с ячневой крупой | 100 | 15,02 | 13,25 | 4,2 | 200,47 |
| | напиток из плодов шиповника | 200 | 0,385 | 0,17 | 20,35 | 125 |
| | Хлеб | 100 | 6,14 | 2,14 | 41,86 | 0 |