

Утверждаю
 Директор школы *Монгуш Л. Ч.* Монгуш Л. Ч.



День: вторник 07.11.23

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					
37	салат студенческий	60	3	8,4	5,4	109
99	щи на к/б со сметаной	250	6,4	8,5	17,8	19,5
265	плов с мясом	120	14,14	11,7	13,97	214,34
349	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 08.11.23

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					
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
246	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
312	картофельное пюре	180	3,61	7,77	16,8	156,62
379	Кофейный напиток	200	7,2	7,2	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 09.11.23

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
б/н	мандарин	130	1,2	0,4	14,4	68,3
101	Суп харчо	250	1,98	2,74	14,58	90,75
228	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
302	перловка рассыпчатая	120	5,94	5,8	42,2	306
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 10.11.23

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					
68	салат винегрет с растительным маслом	100	1,24	10,14	7,47	130
96	рассольник на к/б со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
250	бефстроганов из говядины	120	14,59	14,99	2,19	202,67
302	гречка рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,75	162,5
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 11.11.23

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					
15	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,80
182	каша кукурузная со сливочным маслом	200	7,44	4,65	16,2	136,41
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник 13.11.23**

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					
15	сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72,8
99	щи со сметаной на к/б	250	6,4	8,5	17,8	19,5
203	макароны с сыром	120	6,46	9,5	36,1	256,5
377	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 14.11.23**

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					
71	огурцы свежие порционные	60	1	0,4	2,3	21
102	суп гороховый с мясом	250	14,69	6,91	38,45	228,42
279	тефтели	90	12,05	7,21	10,22	155
312	картофельное пюре	120	3,61	7,77	16,8	156,62
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 15.11.23**

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					
71	помидоры свежие порционные	60	1	0,4	2,3	21
82	борщ с мясом со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
246	гуляш	100	15,02	13,25	4,2	200,47
203	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,5
388	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 16.11.23**

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					
20	салат из свежих овощей	100	0,76	6,09	2,38	67,3
96	рассольник со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
228	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
302	рис рассыпчатый	100	2,4	2,88	25,02	142
350	кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 17.11.23**

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					
389	снежок	200	5,8	6,4	8	118
б/н	суп с клецками с мясом	250	3	2,63	13,47	89,53
268	котлета	90	10,09	8,67	9,25	155
302	гречка рассыпчатая	100	5,75	4,06	25,75	162,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 20.11.23

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					
б/н	икра кабачковая	60	3	8,4	5,4	109
170	борщ на к/б со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5
304	плов с мясом	130	20,3	17	35,69	377
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 21.11.23

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					
204	суп крестьянский на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
694	картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,7
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 22.11.23

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					
13	огурцы свежие порционные	60	0,46	3,65	1,43	40,38
197	рассольник на к/б со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 23.11.23

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					
46	салат винегрет с растительным маслом	100	1,36	6,18	8,44	94,8
87	суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
250	бефстроганов из говядины	120	14,59	14,99	2,19	202,67
679	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 24.11.23

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					
187	щи на к/б со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 25.11.23

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					
41	масло порциями	20	0	16,4	0,2	150
390	каша манная со сливочным маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0