



День: пятница 01.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
204	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5
688	рожки отварные с овощами	150	5,52	4,52	26,45	168,45
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 02.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
173	каша геркулесовая со сливочным маслом	200	6	10	37,3	262,5
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 04.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
	печенье	2				
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
688	рожки отварные с овощами	150	5,52	4,52	26,45	168,45
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 05.12.23г

Сезон: Осенне-зимний

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
70	нарезка соленых огурцов	60	1	0,4	2,3	21
170	борщ на к/б со сметаной	250	0,25	102,5	26,45	168,45
421	макароны с сыром	200	10,7	11,27	45,96	311,88
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 06.12.23г

Сезон: Осенне-зимний

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
197	рассольник на к/б со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
679	гречка с мясом	150	7,46	5,61	35,84	230,45
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 07.12.23г

Сезон: Осенне-зимний

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

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая
			Б	Ж	У	
	<b>Обед</b>					
87	уха с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
228	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
874	кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 08.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
43	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
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	150	3,06	4,8	20,45	137,25
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 09.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
83	суп молочный вермишелевый	250	2,2	2,5	11,7	76
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 11.12.23г

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	
	<b>Обед</b>					
966	кефир	200	5,8	5	8	106
102	суп с клецками на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
591	рожки отварные с овощами	100	23,8	19,52	5,74	203
127	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 12.12.23г

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					
113	суп лапша с курицей	250	4,54	12,76	23,4	232,8
336	бигус с мясом	120	2,78	66,48	34,52	213,53
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 13.12.23г

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					
197	салат винегрет с растительным маслом	250	2,1	5,11	16,59	120,75
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
304	плов с мясом	120	20,3	17	35,69	377
868	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 14.12.23г

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					
87	уха с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
302	перловка	150	2,97	2,9	21,14	122,4
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 15.12.23г

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					
204	суп картофельный с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
536	сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
874	кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 16.12.23г

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					
177	каша дружба со сливочным маслом	200	10,44	11,11	41,3	307
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0