

Утверждаю
Директор школы МОУ Л. Ч.

День: вторник 09.01.24

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					
37	салат студенческий	60	3	8,4	5,4	109
187	щи на к/б со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
304	плов с мясом	130	20,3	21,25	44,61	471,25
868	Компот из сухофруктов с вит С	200	0,04	0	24,75	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 10.01.24

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					
101	суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
679	гречка рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 11.01.24

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
228	минтай запеченный	120	11,64	15	10,8	90
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 12.01.24

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					
45	салат винегрет с растительным маслом	100	0,82	3,71	5,06	56,88
197	рассольник на к/б со сметаной	250	2,1	5,11	16,59	120,75
250	бефстроганов из говядины	120	14,59	14,99	2,19	202,67
688	рожки отварные	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 13.01.24

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					
182	каша кукурузная со сливочным маслом	200	7,44	4,65	16,2	136,41
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 15.01.24

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					
	пряник	1				
170	борщ на к/б	250	1,81	4,91	125,25	102,5
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
874	кисель с вит С	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 16.01.24

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					
43	салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44
202	суп из овощей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
679	гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 17.01.24

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 песочное	1				
201	суп крестьянский на к/б	250	5,99	7,54	15,53	148,28
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
388	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 18.01.24

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					
	шоколад	1				
87	суп рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25
336	капуста тушенная с мясом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 19.01.24

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					
б/н	суп с клецками с мясом	250	3	2,63	13,47	89,53
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 20.01.24

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					
14	масло порциями	20	0	16,4	0,2	150
349	каша рисовая со сливочным маслом	200	14	12,5	67,1	438,6
350	кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 22.01.24

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 "Чоко пай"	1				
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 23.01.24

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					
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	перловка	150	2,97	21,14	21,74	122,4
951	Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 24.01.24

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					
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
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 25.01.24

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					
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
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 26.01.24

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					
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
945	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 27.01.24

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					
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

День: понедельник 29.01.24

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					
187	щи на к/б со сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75
688	рожки отварные с овощами	150	5,52	4,52	26,45	168,45
б/н	чай с сахаром с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 30.01.24

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					
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
591	гуляш	120	23,8	19,52	5,74	203
694	перловка	150	2,97	21,14	21,74	122,4
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 31.01.24

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					
204	суп рисовый картофельный	250	6,18	3,3	14,65	113
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
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