

Директор школы

Монгуш Д.С.

День: четверг 01.02.2024

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			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 02.02.24

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					
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 03.02.2024

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					
168	каша рисовая со сливочным маслом	160	2,32	3,96	28,97	161
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 05.02.2024

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
304	плов с мясом	130	20,3	17	35,69	377
874	кисель с вит С	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 06.02.2024

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 в сметанном соусе	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 07.02.2024

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 в томатном соусе	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 08.02.2024

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 тушеная 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 09.02.2024

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
304	плов	130	20,3	17	35,69	377
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 10.02.2024

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
390	каша манная со сливочным маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64
350	кисель	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 12.02.2024

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					
	печенье	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 13.02.2024

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 в томатном соусе	100	23,8	19,52	5,74	203
694	перловка на сливочном масле	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 14.02.2024

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 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 15.02.2024

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	0,8	0,8	19,6	94
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 16.02.2024

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

День: суббота 17.02.2024

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	15	0	12,3	0,15	112,5
302	каша пшенная со сливочным маслом	200	8,8	7,64	50,52	306
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник 19.02.2024**

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					
204	суп крестьянский на к/б	250	2,18	2,84	14,29	91,5
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
874	кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 20.02.2024**

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					
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 21.02.2024**

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					
204	суп рисовый картофельный	250	6,18	3,3	14,65	113
591	гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
874	кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 22.02.2024**

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					
	шоколадные конфеты	2				
87	суп рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25
250	бестроганов	120	14,59	14,99	2,19	202,67
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 23.02.2024**

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					
б/н	суп с клецками с мясом	250	3	2,63	13,47	89,53
304	плов	130	20,3	17	35,69	377
859	компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 24.02.2024**

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					
41	масло порциями	15	0	12,3	0,15	112,5
302	каша дружба со сливочным маслом	200	10,44	11,11	41,3	307
943	чай с сахаром с вит С	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0