

День: понедельник 01.04.2024

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					
389	снежок	200	5,8	6,4		118
101	суп картофельный крупой на к/б	250	2,68	2,8	0	104,5
139	капуста тушеная с мясом	120	5	8,3	23	188
349	компот из с/ф	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 02.04.2024

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					
82	борщ на к/б	250	3,3	2,478	2,478	247,8
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
959	компот из с/ф	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 03.04.2024

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					
98	суп крестьянский на кб	250	16,63	11,03	24,96	215,93
246	гууляшш в сметанном соусе	15,02	23,8	13,25	4,2	200,47
679	перловка на сливочном масле	150	7,46	5,61	35,84	230,45
379	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 04.04.2024

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					
68	салат винегрет	100	11,24	10,14	7,47	130
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
228	рыба запеченная в молоке	120	11,64	15	10,8	90
688	рис отварной	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: пятница 05.04.2024

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	1				
96	рассольник на к/б	250	6,6	11	28,8	229
250	бефстроганов	80	14,59	14,99	2,19	202,67
302	гречка рассыпчатая	100	5,755	4,06	25,76	9,8
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 06.04.2024

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					
349	каша пшеничная со сливочным маслом	250	14	12,5	67,1	438,6
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59

День: **понедельник 08.04.2024**

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	1				
99	щи на к/б со сметаной	250	6,4	8,5	17,8	19,5
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
127	напиток ягодный	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 09.04.2024**

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					
358	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
246	гуляш в томатном соусе	100	15,02	13,25	4,2	200,47
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 10.04.2024**

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					
10.5	яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
82	борщ на к/б со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
591	гречка с мясом	100	23,8	19,52	5,74	203
389	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 11.04.2024**

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					
	шоколадные конфеты	2				
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
293	голень куринная запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221
302	рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	135,7
349	компот из с/ф	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 12.04.2024**

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					
209	яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	63
96	рассольник на к/б со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
265	плов	150	14,14	11,7	13,97	214,34
б/н	чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 13.04.2024**

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					
164	каша манная со сливочным маслом	150	9,4	4,6	22,3	170
377	чай с сахаром с вит С	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0