

Директор школы _____ / Утверждаю
Монгуш Л. Ч/



День: **пятница 01.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
197	суп с клецками на к/б	250	2,1	5,11	16,59	120,75
250	капуста тушеная с мясом	120	14,59	14,99	2,19	202,67
943	компот из с/ф	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 02.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
168	каша геркулесовая 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 04.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
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	компот из с/ф	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 05.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
202	суп крестьянский на кб	250	2,1	7,48	11,69	122,96
591	голень тушенная	100	23,8	19,52	5,74	203
679	перловка на сливочном масле	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 06.03.2024

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	яйцо вареное	1				
201	рассольник 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	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: четверг 07.03.2024

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	суп рыбной консервной	250	8,61	8,4	14,34	167,25
336	бефстроганов	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	гречка рассыпчатая					
868	напиток из плодов шиповника	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 09.03.2024

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
390	каша пшенная со сливочным маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64
350	кофейный напиток	200	0	0	26	106
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 11.03.2024

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
204	щи на к/б со сметаной	250	2,18	2,84	14,29	91,5
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
874	напиток ягодный	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 12.03.2024**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	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
591	жаркое по домашнему с мясом	120	23,8	19,52	5,74	203
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 13.03.2024**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
204	борщ на к/б со сметаной	250	6,18	3,3	14,65	113
591	гречка с мясом	100	23,8	19,52	5,74	203
874	кисель	200	0,2	0	32,6	132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 14.03.2024**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	шоколадные конфеты	2				
87	суп овощной	250	8,61	8,4	14,34	167,25
250	рыба запеченная	120	14,59	14,99	2,19	202,67
688	рис отварной	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 15.03.2024**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
б/н	рассольник на к/б со сметаной	250	3	2,63	13,47	89,53
304	плов	130	20,3	17	35,69	377
859	чай с медом	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 16.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
302	каша манная 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

День: **понедельник 18.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
170	борщ на к/б	250	1,81	4,91	125,25	102,5
304	гуляш с рисом	130	20,3	17	35,69	377
859	кисель	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 19.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
202	суп лапша с курицей	250	2,1	7,48	11,69	122,96
591	гуляш в сметанном соусе	100	23,8	19,52	5,74	203
679	перловка	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 20.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
	конфеты шоколадные	2				
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
859	какао	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 21.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
87	суп с макаронными изделиями на к/б	250	8,61	8,4	14,34	167,25
	рыба запеченная в молоке	100	8,77	1,36	24,66	123,52
868	компот из с/ф	200	0,04	0	24,76	94,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 22.03.2024**

Сезон: Осенне-зимний

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

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (к/Кал)
			Б	Ж	У	
	Обед					
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
859	какао	200	0,2	0,2	22,3	110
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0