

День: **понедельник 15.04.24**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
385	молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
139	капуста тушеная с мясом	120	5	8,3	23	188
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 16.04.24**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
б/н	суп лапша с курицей	250	4,54	12,76	38,45	232,8
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
358	напиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 17.04.24**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
50	икра кабачковая	60	1,2	3,4	5,1	73,2
98	суп крестьянский на к/б	250	16,63	11,03	24,96	215,93
246	гуляш в сметанном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
379	перловка на сливочном масле	200	7,2	7,3	23,17	175
379	кофейный напиток	100	6,14	2,14	41,86	0
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг: 18.04.24**
Сезон: Осенне-зимний

№ реце пта	Возрастная категория: с 7-11лет	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Прием пищи, наименование блюд		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
302	рис отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45
350	кисель	200	0	0	26	106
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница: 19.04.24**
Возрастная категория: с 7-11лет, с 12 и старше

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
96	рассольник на к/б	250	6,6	11	28,8	229
250	бефстроганов	100	14,59	14,99	2,19	202,67
302	гречка рассыпчатая	150	5,7	4,06	25,76	98
377	чай с сахаром с лимоном	200	0,04	0	15,12	59
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота: 20.04.24**

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

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
349	каша рисовая со сливочным маслом	250	14	12,5	67,1	438,6
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0