

Утверждаю
Директор школы Монгуш Л. Ч/



День: **понедельник 18.12.23г**
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					
966	кефир	250	6	5	8	106
102	суп с клецками на к/б	250	15	7	38	228
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
127	компот ягодный	200	0	0	9	35
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 19.12.23г**
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					
113	суп лапша с курицей	250	5	13	23	233
336	капуста тушенная с мясом	120	3	66	35	214
959	какао	200	3,52	3,72	24,75	145
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День **среда 20.12.23г**
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					
46	салат винегрет	100	1	6	8	95
102	суп гороховый на к/б	250	15	7	38	228
304	плов с мясом	120	20	17	36	377
868	компот из с/ф	200	0,2	0	25	94
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День **четверг 21.12.23г**
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	уха с рыбной консервной	250	9	8	14	167
591	гуляш	100	24	20	6	203
302	перловка	150	3	3	21	122
951	кофейный напиток	200	1	2	22	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День **пятница 22.12.23г**

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	суп картофельный с крупой	250	6	8	16		148
536	сосиски отварные	100	10	20	21		224
688	рожки отварные	150	6	5	26		168
874	киесль	200	0	0	33		132
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86		0

День **суббота 23.12.23г**

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					
177	каша дружба со сливочным маслом	200	10,44	11,11	41,3	307
943	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 25.12.23г**

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 со сметаной	250	0,25	102,5	26,45	168,45
268	Котлета из говядины	90	10,09	8,67	9,25	155
302	Гречка рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	162
127	Компот ягодный	200	0,1	0,04	8,714	34,72
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День **среда 26.12.23г**

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						
197	Рассольник на к/б со сметаной	250	2,1	5,11	16,59		120,75
421	Макароны с сыром	120	9,67	10,19	41,36		281,30
959	какао	200	3,52	3,72	25,49		145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86		0

День **четверг 27.12.23г**

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	Суп картофельный с крупой	250	5,99	7,54	15,53	148,28
536	Сосиски отварные	100	10,4	20	21,2	224
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