

День: понедельник 22.04.24

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Утверждаю Монгуш Л. Ч

2024г

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	печенье	1				
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
421	макароны с сыром	120	9,67	10,19	41,36	281,3
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 23.04.24

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецепта	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
688	рожки отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,1
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 24.04.24

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					
98	суп крестьянский на к/б	250	16,63	11,03	24,96	215,93
246	гуляш	100	15,02	23,8	13,25	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: 25.04.24

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	шоколад	2				
71	уха с рыбной консервной	250	18,6	12,01	28,59	221,26
279	тефтели	90	12,05	7,21	10,22	155
302	гречка рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	98
388	наиток из плодов шиповника	200	0,385	0,17	20,35	125
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница: 26.04.24

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					
	печенье	1				
96	рассольник на к/б	250	6,6	11	28,8	229
688	рожки отварные с овощами	150	5,52	4,52	26,45	168,45
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 27.04.24

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					
173	каша ячневая со сливочным маслом	200	6,5	10,2	38,6	271,4
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник: 29.04.24**
Сезон: Осенне-зимний
Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
98	суп крестьянский на к/б	250	16,63	11,03	24,96	215,93
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
379	кофейный напиток	100	6,14	2,14	41,86	0
	печенье	1				
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник: 30.04.24**

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					
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
246	гуляш в сметанном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
688	рожки отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,1
127	напиток ягодный	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0