

День: четверг 02.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

Директор школы

Утверждаю

Монгуш Л. А.

Хаданская СОШ

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
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
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: вторник 03.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
82	борщ на к/б со сметаной	250	3,3	2,478	2,478	247,8
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
350	кисель	200	0	0	26	106
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 04.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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: вторник 07.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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	23,4	232,8
293	голень куринная запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221
688	рис отварной	150	5,52	4,52	26,45	168,45
379	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 08.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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 кб	250	16,63	11,03	24,96	215,93
246	гуляш в сметанном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
127	напиток ягодный	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 10.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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
246	гуляш в томатном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
302	гречка рассыпчатая	150	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 11.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 13.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	печенье сдобное	1				
99	щи на к/б со сметаной	250	6,4	8,5	17,8	19,5
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 14.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
379	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 15.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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 крупный на к/б	250	2,68	2,8	0	104,5
139	капуста тушеная с мясом	120	5	8,3	23	188
127	напиток ягодный	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 16.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
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
246	гуляш в томатном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
688	рожки отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
389	снежок	200	5,8	6,4	8	118
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 17.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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	100	15,02	23,8	13,25	200,47
679	перловка на сливочном масле	150	7,46	5,61	35,84	230,45
349	компот из сухофруктов	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 18.05.24

Сезон: Осенне-зимний

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

рецепт	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