

День: вторник 03.09.24

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	14,63	6,91	38,45	228,42
246	гуляш с рисом в томатном соусе	100	15,02	13,25	4,2	200,47
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 04.09.24

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	1				
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
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 05.09.24

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					
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
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: пятница 06.09.24

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					
	конфета	2				
96	рассольник на к/б	250	6,6	11	28,8	229
246	гуляш в сметанном 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 07.09.24

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 09.09.24**

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					
99	щи на к/б со сметаной	250	6,4	8,5	17,8	19,5
421	макароны с сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3
127	напиток ягодный	200	0,1	0,04	8,71	34,72
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 10.09.24**

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					
105	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
265	плов с мясом	150	14,14	11,7	13,97	214,34
349	компот из с/ф	200	0,51	0	25,23	103
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 11.09.24**

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					
101	суп мясной с крупой	250	2,68	2,8	0	104,5
246	гуляш в сметанном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
591	гречка с мясом	150	23,8	19,52	5,74	203
389	сок натуральный	200	1	0	24,2	100
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 12.09.24**

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					
	шоколадные конфеты	2				
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
293	голень куринная запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221
302	рис отварной	100	2,4	2,88	25,02	135,7
349	компот из с/ф	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 13.09.24**

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					
209	яйцо варенное	1	5,1	4,6	0,3	63
96	рассольник на к/б со сметаной	250	6,6	11	28,8	229
246	гуляш в томатном соусе	100	15,02	23,8	13,25	200,47
688	рожки отварные с маслом	190	6,46	9,5	36,1	256,1
б/н	чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

нь: суббота 14.09.24

езон: Осенне-зимний

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

реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
164	каша манная со сливочным маслом	150	9,4	4,6	22,3	170
377	чай с сахаром с вит С	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 16.09.24

Сезон: Осенне-зимний

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

реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
101	суп картофельный крупой на к/б	250	2,68	2,8	0	104,5
139	капуста тушеная с мясом	120	5	8,3	23	188
349	компот из с/ф	200	0,51	0	25,23	103
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 17.09.24

Сезон: Осенне-зимний

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

реце	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
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 с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 18.09.24

Сезон: Осенне-зимний

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

реце	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
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 19.09.24

Сезон: Осенне-зимний

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

реце	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
68	салат винегрет	100	11,24	10,14	7,47	130
102	суп гороховый на к/б	250	14,69	6,91	38,45	228,42
228	рыба запеченная	120	11,64	15	10,8	90
688	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