

Директор школы Монгуш Л.Ч.

День: вторник 01.10.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
80	суп с клецками	250	3,384	4,478	22,483	128,151
282	гуляш	90	13,1	11,6		166,9
54	картофельное пюре	180	3,8	6,4	25,8	167,4
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 02.10.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	печенье	1				
88	рассольник со сметаной	250	1,877	4,724	14,304	103,663
187	рагу из овощей	150	2,2	5,8	13	113,3
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 03.10.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
70	огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
279	тефтели из говядины	90	12,055	7,21	10,22	155
203	макаронные изделия отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,5
388	напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 04.10.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
113	суп лапша домашняя	200	4,3	5,1	10,2	104,1
304	плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264
452	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	19,7	78,9
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 05.10.24

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					
303	каша вязкая гречневая	150	4	4,2	18,1	126,2
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 07.10.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
82	борщ со сметаной	200	1,6	3,2	9,4	73,4
204	макаронные изделия с сыром	150	8	7,8	27	209,4
379	кофейный напиток	200	7,2	7,3	23,17	175
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **вторник 08.10.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
98	суп кретьянский со сметаной	250	1,89	4,75	12,67	97,96
161	картофель в молоке	150	3,3	3,2	17,9	113,6
428	кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 09.10.24**

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
102	суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
268	котлета тз говядины	90	10,09	8,67	9,25	155
302	рис отварной	150	2,4	2,88	25,02	135
375	чай с сахаром с вит С	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **четверг 10.10.24**

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 куриная запеченная	80	17,65	14,58	4,7	221
203	макаронные изделия отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,5
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 11.10.24**

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
87	щи со сметаной	200	1,6	3,2	5,1	55,9
282	гуляш в томатном соусе	90	13,1	11,6	4	166,9
302	гречка отварная	150	5,75	4,06	25,76	162
б/н	чай с медом	200	0	0	3	11,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 12.10.24**

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					
106	суп молочный вермишелевый	250	7,16	8,22	30,64	217
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 14.10.24**

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					
112	манник со сгущенным молоком	60	4,77	7,36	47,56	135,6
59	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2	15	89
139	капуста тушеная с мясом	120	5	8,3	23	188
54	компот из с/ф с вит С	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0