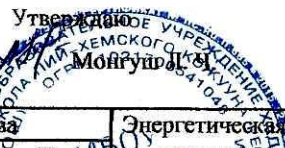


Директор школы



День: вторник 05.11.24

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	138,151
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	пшено	150	6,6	5,72	37,88	229,3
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 06.11.24

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 07.11.24

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
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
54	картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4
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 08.11.24

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 09.11.24

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					
679	каша пшеничная	150	6,6	4,38	35,27	213,71
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 11.11.24

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 12.11.24

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	гороховое пюре с мясом	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 13.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
102	суп гороховый	250	14,69	6,91	38,45	228,42
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
203	макаронные изделия отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,5
375	чай с сахаром с вит С	200	0	0	14,97	57
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 14.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
	манник со стуженным молоком					
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
336	капуста тушеная с мясом	150	2,78	6,48	34,52	213,53
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 15.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
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
951	кофейный напиток	200	1,4	2	22	116
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: суббота 16.11.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
679	каша ячневая	200	6,38	5,68	41,1	249,36
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