

Утверждено
Директор школы _____

День: **понедельник 14.10.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,68	0	194,5
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
203	макаронные изделия отварные	150	6,46	9,5	36,1	256,5
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

День: **вторник 15.10.24**

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	138,151
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	перловка	150	2,97	29	21,14	13
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 16.10.24**

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 17.10.24**

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
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 18.10.24**

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
428	кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **суббота 19.10.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
303	каша пшеничная	150	3,6	4,2	20,2	132,8
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **понедельник 21.10.24**

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 22.10.24**

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
304	плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264
428	кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **среда 23.10.24**

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 24.10.24**

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
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	перловка	150	2,97	29	21,14	13
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: **пятница 25.10.24**

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	138,151
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 26.10.24**

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
106	каша манная	150	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