

Утверждаю
Директор школы Монгуш Л. Ч.

День: понедельник 02.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
101	суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	0	104
304	плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	264
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 03.12.24

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	229,5
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 04.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
187	каша геркулесовая	200	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 05.12.24

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
679	ячка	150	4,79	4,26	30,83	187,02
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 06.12.24

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
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 07.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
349	каша пшеничная	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 09.12.24

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
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 10.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
98	суп кретянский со сметаной	250	1,89	4,75	12,67	97,96
417	макаронные изделия с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03
428	кисель фруктовый	200	0,2	0,1	37,4	149,8
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 11.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
679	каша ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 12.12.24

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
302	рис	150	2,97	29	21,14	13
б/н	напиток карамельный	200	4,2	3,72	30	98,8
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: пятница 13.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
204	суп харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26
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 14.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
303	каша гречневая	150	4	4,2	18,1	126,2
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0