

Директор школы  Монгуш Л. Ч.

День: понедельник 16.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
959	какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	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 17.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
	печенье	2				
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
102	суп гороховый	250	14,63	6,91	38,45	228,42
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	перловка	150	2,97	2,9	21,14	122,4
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 18.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
390	каша манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 19.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
388	напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6
	печенье	2				
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
71	уха с рыбной консервой	250	18,6	12,01	28,59	221,26
187	рагу из овощей	150	2,2	5,8	13	113,3
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 20.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
452	компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	19,7	78,9
	печенье	2				
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
68	салат винегрет	100	11,24	10,14	7,47	130
417	макаронные изделия с овощами	170	49,58	1,18	33,12	145,03
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 21.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Обед					
106	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,16	8,22	30,64	217
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: понедельник 23.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
	печенье	2				
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб с повидлой	100	6,14	2,14	41,86	0
	Обед					
102	суп гороховый	250	14,63	6,91	38,45	228,42
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
302	гречка отварная	150	5,75	4,06	25,76	162
377	чай с сахаром	200	0,04	0	15,12	59
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: вторник 24.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
	печенье	2				
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Обед					
98	суп кретянский со сметаной	250	1,89	4,75	12,67	97,96
282	гуляш	90	13,1	11,6	4	166,9
417	макаронные изделия	170	49,58	1,18	33,12	145,03
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: среда 25.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
	печенье	2				
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Обед					
	шоколадные конфеты	2				
302	каша рисовая со сливочным маслом	150	2,97	29	21,14	13
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	Хлеб	100	6,14	2,14	41,86	0

День: четверг 26.12.24

рецепт	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Завтрак ОВЗ					
	печенье	2				
54	компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6
	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