Утверждаю
Директор школы: _____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 01.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		конфета шоколадный	35		450	10.0	54.0	36.0
	1 блюдо	82	Борщ	250		281.6	5.632г	2.816г	2.816
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	ячневая	150		122.4	02.92г	2.9г	21.14г
	сладкое	377	чай с лимоном	200		59	0.04	0	15.12г
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 02.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска								
	1 блюдо	71	уха	250		251.43	21.15г	13.65г	32.49г
	2 блюдо	139	бигус	250		5	8.3г	23г	188г
	гарнир								
	сладкое	389	сок натуральный	200		100	1	0	24.2г
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн		печенье	30		335.8	04.8г	2.8г	77.7г

Утверждаю
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 03.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		конфета	35		235	0	0	96г
	1 блюдо	96	рассольник	250		261.71	7.58г	12.54г	32.86г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160.37	12.02г	10.6г	3.36г
	гарнир	302	гречка	150		162.5г	5.75г	4.06г	25.76г
	сладкое	350	кисель	200		106	0	0	26.0
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы: _____ /Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 06.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска								
	1 блюдо	98	Суп крестьянский	250		245.37	18.9г	12.53г	28.36
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	203	рожки	150		256.5г	6.46г	9.5г	36.1г
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн	338	Банан	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64г

Утверждаю

Директор школы: _____ /Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 08.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска								
	1 блюдо		Суп с домашней лапшой	250		83.80г	2.15г	2.27г	13.71г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	гречка	150		162.5г	5.75г	4.06г	25.76г
	сладкое	378	чай с молоком	200		144	0	4.8г	22.4г
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн	338	яблоко	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64г

Утверждаю

Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 09.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		вафли	35		310	7.3г	9.55г	48.84г
	1 блюдо	71	уха	250		251.43	21.15г	13.65г	32.49г
	2 блюдо	139	бигус	250		5	8.3г	23г	188г
	гарнир								
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы: _____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 10.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска								
	1 блюдо	101	Суп мясной с рисом	250		72.60	1.58г	2.19г	11.66г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	перловка	150		122.4	2.92г	2.9г	21.14г
	сладкое	350	кисель	200		106	0	0	26.0г
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн	338	мандарин	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64

Утверждаю.
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 13.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		конфета шоколадный	35		450	10.0	54.0	36.0
	1 блюдо	82	Борщ	250		281.6г	5.632г	2.816г	2.816г
	2 блюдо	642	плов	250		150.40г	20.10г	10.10г	51.40г
	гарнир								
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю

Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 14.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		вафли	35		310	7.3г	9.55г	48.84г
	1 блюдо		Суп с домашней лапшой	250		83.80г	2.15г	2.27г	13.71г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	гречка	150		162.5г	5.75г	4.06г	25.76г
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю

Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 15.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска	338	яблоко	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64г
	1 блюдо	99	Щи	250		200.39	7.37г	9.71г	200.31г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	перловка	150		122.4	02.92г	2.9г	21.14г
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн	68	салат Оливье	100		130	1.24г	10.14г	7.47г

Утверждаю
Директор школы: _____ /Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 17.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска	338	мандарин	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64
	1 блюдо	102	суп гороховый	250		228.42	14.69	6.91г	38.45г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	203	рожки	150		256.5г	6.46г	9.5г	36.1г
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 20.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска	338	Банан	100		66.34	0.6г	0.6г	14.64г
	1 блюдо	98	Суп крестьянский	250		245.37	18.9г	12.53г	28.36
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	302	гречка	150		162.5г	5.75г	4.06г	25.76г
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 27.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		пряник	35		335.8	04.8г	2.8г	77.7г
	1 блюдо	96	рассольник	250		261.71	7.58г	12.54г	32.86г
	2 блюдо	246	гуляш	150		160	12.02г	10.06г	3.36г
	гарнир	203	рожки	150		256.5г	6.46г	9.5г	36.1г
	сладкое	10.1.	какао	200		145	мар.52	3.72г	25.45г
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								

Утверждаю
Директор школы:_____/Чигжит У.А

Школа: МБОУ Адыр-Кежигская СОШ дата 28.02.2023

Прием Пи	Раздел	№ рец.	Блюда	Выход	Цена	Калорийн	Белки	Жиры	Углеводы
завтрак	гор.блюда								
	гор.напиток								
	хлеб								
завтрак 2	Фрукты								
обед	закуска		конфета шоколадный	35		450	10.0	54.0	36.0
	1 блюдо	102	суп гороховый	250		228.42	14.69	6.91г	38.45г
	2 блюдо	139	бигус	250		5	8.3г	23г	188г
	гарнир								
	сладкое	349	комот	200		103	0.51	0	25.23
	хлеб бел		хлеб	35		254	7.7г	2.4г	53.4г
	хлеб черн								