

ГБОУ «СОШ-ДС №1 г. Магас»

Первая неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	№ рецептуры
Понедельник	Суп из бобовых (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Плов из птицы	250	25,38	21,25	44,61	471,25	304
	Салат из белок. капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
Вторник	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Котлета из говядины (макароны)	80/200	15,55	1,55	15,70	228,75	608
	Салат из моркови	100	0,98	5,05	3,27	66,21	71
Среда	Суп из бобовых (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Гуляш (гречка)	100/180	23,83	19,52	5,74	203,00	591
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
Четверг	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Курица в сметанном соусе (рис)	100/180	12,75	22,45	1,40	258,34	290
	Салат из картофеля, зел. горошка с огурцами	100	5,61	4,09	18,98	130,52	42
Пятница	Суп из бобовых (чечевица)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Тефтели мясные (рис)	80/180	11,78	12,91	14,90	223,00	286
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51

Вторая неделя

Понедельник	Суп из бобовых (горох)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Сосиска (пюре)	80/180	8,32	16,00	16,96	179,2	536
	Салат из белок. капусты	100	2,00	4,50	9,17	85,00	43
Вторник	Борщ	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Мясо с овощами	260	26,73	3,16	0,46	123,75	274
	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	45
Среда	Суп из бобовых (фасоль)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206
	Тефтели (рис)	80/180	1,81	4,91	125,25	102,5	170
	Салат из капусты	100	2,00	4,50	9,19	85,00	43

Четверг	Суп харчо с рисом и говядиной	250	6,18	3,30	14,65	113,00	204
	Котлета из птицы (макароны)	80/200	12,64	13,14	13,46	223	305,354
	Салат из моркови	100	1,1	5,8	9,1	132	7
Пятница	Суп из картофеля с макарон. изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208
	Котлеты из рыбы (пюре)	80/180	9,98	2,49	4,82	81,62	348
	Салат свекольный	100	1,42	6,09	10,2	93,9	51