

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 (макарон) | 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 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |