



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор ГБОУ «Мелекинская школа»
 Куликова И.А.

Возрастная группа
 12-18 лет

1 неделя

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Обед

Понедельник

	Огурец консервированный	60,0	2,0	0,0	0,4	11,3
102	Суп картофельный с бобовыми (горохом) на курином бульоне	250,0	8,24	4,94	19,28	154,82
245	Бефстроганов из говядины	120,0	19,69	12,3	5,28	210,93
312	Картофельное пюре	180,0	4,11	9,69	28,59	218,56
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200,0	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Вторник

99	Салат Осенний	100,0	1,81	6,26	12,76	114,93
82	Борщ из капусты с картофелем и сметаной, 250/10	260,0	2,05	6,7	13,24	122
294	Биточки куриные с маслом сливочным, 100/5	105,0	17,45	8,80	12,50	204,28
309	Макаронные изделия отварные	180,0	6,63	4,91	42,34	240,2
342	Компот из свежих яблок, 200/10	200,0	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	70,0	2,28	0,24	14,76	70,5

Среда

39	Салат картофельный с морковью	100,0				
98	Суп крестьянский с рисом на курином бульоне	250,0	5,47	9,78	14,4	167,71
282	Оладьи из печени	120,0	22,95	9,72	15,75	243,44
143	Рагу из овощей	180,0	4,07	5,63	25,1	168,42
	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Четверг

67	Винегрет овощной	100,0	1,51	4,18	8,12	76,79
99	Суп из овощей со сметаной, 250/10	260,0	1,95	5,78	11,33	105,68
291	Плов с отварной птицей, 100/180	280,0	36,18	17,22	39,05	465,19
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200,0	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Пятница

	Огурец консервированный	60,0	2,0	0,0	0,4	11,3
96	Рассольник ленинградский (крупа перловая) на курином бульоне	250,0	5	5,14	16,67	133,52
54-14р	Котлета рыбная любительская с маслом сливочным, 100/5	105,0	13,72	7,66	7,29	153,58
312	Картофельное пюре	180,0	4,11	9,69	28,59	218,56
342	Компот из свежих яблок, 200/10	200,0	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7

Понедельник

Обед

42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100,0	1,74	5,25	9,73	93,75
82	Борщ из капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260,0	1,97	4,69	9,77	89,74
260	Гуляш из говядины	120,0	18,15	17,26	2,76	238,72
302	Каша гречневая рассыпчатая	180,0	7,57	3,63	34,28	199,76
	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Вторник

67	Винегрет овощной	100,0	0,91	5,11	4,89	69,52
101	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250,0	4,62	5,92	17,88	143,54
322	Куриное филе в сырном соусе	120,0	20,74	11,54	0,97	196,61
1248	Овощи запеченные	180,0	4,86	7,42	24,68	187,06
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200,0	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Среда

50	Салат из свеклы с сыром	100,0	4,61	9,5	6,6	131,05
95	Рассольник домашний со сметаной, 250/10	260,0	2,06	3,83	13,68	98,27
271	Котлеты домашние с соусом томатным, 90/20	110,0	13,16	12,67	11,68	215,15
309	Макаронные изделия отварные	180,0	6,63	4,91	42,34	240,2
342	Компот из свежих яблок, 200/10	200,0	0,16	0,16	13,9	58,7
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Четверг

60	Салат из моркови с сыром	100,0				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250,0	5,07	7,78	18,69	165,41
293	Куриное филе запеченное панированное с маслом сливочным, 100/5	105,0	22,44	10,17	5,45	210,6
1248	Овощи запеченные	180,0				
	Сок фруктовый	200,0	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94

Пятница

39	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100,0	2,77	7,15	10,22	116,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, 250/10	260,0	2,62	4,83	12,03	102,78
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120,0	21,24	14,09	5,01	232,84
415	Рис припущенный с овощами	180,0	4,14	5,52	39,44	224,55
349	Компот из смеси сухофруктов, 200/10	200,0	0,59	0,05	17,59	73,95
	Хлеб пшеничный	70,0	3,04	0,32	19,68	94