

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,8	3,1	7,5	61
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	2,98	4,3	12	134
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90/50	10,8	11,1	8	176
Каша пшеничная вязкая	150	7,6	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0	19,2	80,8
Итого:	875	27,31	24,66	107,5	797,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0	0	3,6	16
Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом и зеленью	250/15/2	2	2,8	25	125
Гуляш из отварной говядины	100	15,5	15,9	13,1	235
Каша пшеничная вязкая	150	7,6	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из компотной смеси	200	0,1	0,1	19,9	103
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,7	0,1	7,5	38
Итого:	927	30,03	25,06	129,9	862,5



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Нежность"	60	2,28	4,86	9,5	70,8
Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	119,7
Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной"	185/10/20	12,5	15,6	43	436
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из яблок	200	0,2	0,2	17,9	105
Итого:	805	26,45	23,93	117,08	846,85



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60	0,55	0,1	3,8	12
Солянка домашняя со сметаной и зеленью	260	7,34	2,72	23,21	189
Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9	12,2	20,1	281
Рагу овощное	150	4,5	6,7	12	121
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок разливной в ассортименте	200	0	0	19,2	80,8
Итого:	825	25,5	22,3	101,8	799,2



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат «Мозайка»	60	1	6,12	12,5	94
Юшка гороховая с копченостями и зеленью	250	8,92	10,94	25	185
Печень по-строгановски	100	10,4	9,6	5,9	123
Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,8	33,3	191
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	1	0	19,2	80,8
Йогурт с фруктовым наполнением	115	2,9	3,5	15,3	88
Итого:	925	30,85	35,51	134,68	877,15



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из белокачанной и морской капусты	60	2	6,12	1,08	44
Борщ Украинский со сметаной и зеленью	250/10/2	1,07	3,79	14,53	101
Пельмени "Домашние" отварные с маслом и сметаной	185/10/20	13,5	17,6	45	465
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	26,98	80
Йогурт с фруктовым наполнением	115	2,9	3,5	15,3	88
Итого:	907	24,28	31,56	126,37	893,35



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,5	3,12	10,79	43
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,1	150
Сосиска отварная молочная	100	11,4	18,2	20	266
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,3	132
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из ягодной смеси(вишня)	200	0,1	0,1	14,9	103
Итого:	950	26,74	35,23	104,57	809,35



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Витаминный"	60	1,5	3,12	1,79	45
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	5,07	5,22	17,68	130
Сосиска отварная молочная	90	10,26	16,38	18	245
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Итого:	827	28,56	30,88	117,48	846,3



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свеклы с сыром	60	3,39	6,22	3,92	94,24
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,7	28	158,7
Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	17,67	17,4	21,88	265
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель "Витошка"	200	0,2	0	24,23	95
Кондитерские изделия (вафли)	25	0,9	1,25	15,5	84
Итого:	837	32,87	33,12	117,01	812,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,3	0,06	3,8	8
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	2,98	4,3	12	134
Рыба(филе) жареное с луком	90	14,67	10,4	31,88	285
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,2	8,4	19,5	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель "Витошка"	200	0,2	0	24,23	95
Мучные изделия	60	4,5	5,5	25	120
Итого:	825	26,48	23,71	114,89	822,3



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1	3,1	5,4	46
Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101
Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	435
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,8	11	38
Итого:	870	25,23	29,53	121,76	816,15



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	60	0,6	3,2	6,6	45
Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,2	121
Биточки по-беларусски	90	15,5	11,2	10,6	231
Картофель тушеный	150	3,9	7,8	24,3	187
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток лимонный	200	0,1	0	19,2	98
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,8	11	38
Итого:	910	28,9	27,87	112,38	835,35



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48
Рассольник Ленинградский (с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	19,4	132
Котлета из минтая с сыром	90	8,75	6	22,4	215
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,2	8,4	19,5	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток апельсиновый	200	0,2	0	25,7	94
Фрукты свежие	100	0,96	0,24	20	42
Итого:	1025	24,87	25,27	336,22	831,28



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,3	0,06	0,56	8
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,1	150
Рыба тушеная в томате с овощами	100	5,78	8,1	26,28	238
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,3	132
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Фрукты свежие	200	1,8	0,4	16,8	96
Итого:	935	22,62	22,37	121,72	820,15



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из рыбной консервы с яйцом и луком зеленым	60	3,1	5,1	18,26	77,4
Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,1	131,55
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,9	16,12	35,33	405
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Итого:	770	26,82	27,16	116,37	810,1



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Икра свекольная	60	0,8	3,1	7,5	41
Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25	199
Плов по-узбекски из говядины	200	16,23	19,29	38,15	385
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из компотной смеси	200	0,1	0,1	19,9	95
Итого:	760	30,18	33,98	114,03	835,35



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,8
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,6	5,3	14,3	116
Сосиска отварная молочная с соусом томатным	100/50	11,4	18,2	20	266
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисломолочный напиток (снежок)	180	2,5	2,5	21,7	85
Итого:	840	29,07	37,22	120,77	886,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Зеленый горошек консер. (порционно)	60	1,5	0,1	6,25	35
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,7	28	158,7
Биточки по-селянски	105	10,7	8,5	10,05	212
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,3	132
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,5	2,5	25	128
Итого:	842	27,95	24,79	113,08	781,05



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,3	0,06	3,8	8
Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24	135
Гуляш из отварной говядины	105	15,5	15,9	13,1	235
Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,8	33,3	191
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Фрукты свежие (банан)	100	1,8	0,4	18,8	105
Итого:	920	28,99	28	135,68	870,15



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свежих фруктов	60	0,5	2,1	10,8	47
Суп овощной с мясом и сметаной	250/15/10	3,17	5,52	12,8	102
Колбаски деревенские	90	9,6	8,68	9,5	208
Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0	0	19,2	80,8
Йогурт с фруктовым наполнителем	115	2,9	3,5	25	128
Итого:	925	24,89	27,27	126,66	915,67

