

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом сл. и вишневой подливкой	225	5,56	7,77	28,5	245
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями и сыром	70	6,5	8,9	12,8	94,8
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,7	0,1	7,5	38
Итого:	595	16,53	19,27	74,8	529,08



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	11,3	12,3	10	159
Булочка в ассортименте	60	1,6	2,9	16	162
Йогурт с фруктовым наполнением	115	2,9	3,5	21,3	124
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Хлеб «Пшеничный» йодированный в/с	30	1,98	0,2	12,2	58,5
Итого:	555	19,28	20,2	81,9	610,5



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Помидор свежий порционно	60	0,55	0,1	3,8	12
Рагу из говядины	200	18,24	19,68	40,5	416,88
Напиток "Здоровье"(чай с шиповником)	200	0,4	0,1	22	77
Хлеб северный (с ламинариями)	40	1,16	0,23	16,4	65,6
Итого:	500	20,35	20,11	82,7	571,48



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Икра кабачковая (пром.)	60	1,02	1,72	4,62	46,8
Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	130	13	14,3	18,2	259
Каша ячневая вязкая	150	2,57	3,1	33,3	139
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Хлеб северный (с ламинариями)	25	1,16	0,23	10,25	41
Итого:	565	19,25	20,65	88,8	592,8



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Ватрушка Царская (запеканка)	150	14,07	16,5	35,6	362,18
Батон витаминный «На здоровье»	30	1,88	0,2	12,85	60,7
Какао с витаминами «Витошка»	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,2	0,2	10	40
Итого:	510	19,92	19,2	84,5	614,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком	160	13,35	16,8	33,5	345
Батон столовый	30	1,88	0,2	12,85	60,7
Какао с витаминами «Витошка»	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,2	0,2	11	40
Итого:	500	19,2	19,7	83,4	597



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,1	3,8	8
Котлета рубленая из птицы (филе)	90	10,12	10,7	13,25	145,5
Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	4,59	6,92	25,88	214
Хлеб "Пшеничный" йодированный	25	1,98	0,2	12,2	58,5
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,4	0,28	10,25	51,5
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого:	550	20,14	19,5	87,78	584,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,1	3,8	12
Гуляш из птицы в соусе молочном	100	13,9	13,2	15,2	218
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,3	132
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	26,4	118
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	7,5	47
Итого:	640	15,91	19,52	83,45	578,5



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне- зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная овсяная из хлопьев "геркулес" с маслом сл.	205	6,1	8,6	30,8	233,5
Батон витаминный "На здоровье"	30	1,88	1,2	12,85	60,7
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	41
Кекс творожный	50	9	9	23	195,5
Фрукты свежие (сезонные)	100	1,5	0,5	10	55,9
Итого:	585	18,7	19,3	86,7	586,6



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	9,9	13,7	18,5	245
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями	55	3,88	3,2	12,85	80,7
Яйцо отварное	1 шт	1,88	0,2	12,85	60,7
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	11	47
Итого:	572	19,8	20	81,2	584,7



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	11,9	12,3	10	159
Булочка в ассортименте	60	1,6	2,9	16	162
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Хлеб "Пшеничный" йодированный	30	1,98	0,2	12,2	58,5
Йогурт с фруктовым наполнением	115	2,9	3,5	21,3	124
Итого:	555	19,88	20,2	81,9	610,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	225	5,56	7,77	28,5	245
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями и сыром	70	8,48	8,1	25	153,3
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (мандарин)	100	0,7	0,1	7,5	38
Итого:	595	18,51	18,47	87	587,6



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	1,3	0,1	3,8	22
Тефтели из говядины с соусом томатным	130	13	14,8	18,2	259
Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,8	33,3	191
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	45
Итого:	537	18,5	19,98	80,55	568,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Икра свекольная	60	1,2	3,1	7,8	38
Гуляш из отварной говядины	100	12	9,9	13,1	195
Каша гречневая с луком	150	4,59	6,92	25,88	214
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Кисель "Витошка"	200	0,2	0	24,23	95
Итого:	540	19,39	20,2	81,26	593,5



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	165	13,3	16,6	33,6	335
Батон витаминный "На здоровье"	30	1,88	0,2	12,85	60,7
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	110	0,2	0,2	10	40
Итого:	505	19,15	19,5	82,45	587



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком	160	16,47	18,6	45	435
Батон столовый	30	1,88	0,2	12,85	60,7
Чай с грушей и апельсином	200	0,5	0,2	15	49,5
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,4	0,4	10	40
Итого:	520	19,25	19,4	82,9	585,2



День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	12,9	3,8	12
Кнели из птицы с соусом	110	13	13,2	10,54	193
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,3	132
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Чай с сахаром	200	0,2	0	10	41
Кондитерские изделия	50	1,88	1,5	25	154
Итого	600	19,57	33,32	79,89	583,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,7	3,1	1,9	42
Печень по-строгановски	100	12,4	9,6	5,9	143
Макаронные изделия отварные	150	2,5	4,8	33,3	191
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,4	0,28	10,25	51,5
Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	0,4	0,1	18,4	85
Кондитерские изделия	50	1,85	1,9	16,5	85
Итого	585	19,25	19,78	86,25	597,5



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из моркови припущенной и яблок	60	4,62	9,6	12,9	129
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	210	6,9	7,1	30,8	245
Батон столовый	30	1,98	0,2	10,2	58,5
Какао "Хрутка"	200	3,5	2,5	22,4	107
Фрукты свежие	100	1,4	0,4	7,5	45
Итого	600	18,4	19,8	83,8	584,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0	0	3,6	16
Котлета рубленая из птицы (филе)	90	11,12	11,3	15,25	145,5
Ризотто школьное	150	4,18	5,5	21,35	220
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,2	12,2	58,5
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	2,3	22,4	107
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,4	0,2	7,5	38
Итого	625	19,18	19,5	82,3	585

