

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	250	6,78	9,47	32,86	272,7
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями и сыром твердых сортов	75	8,48	9,1	27,89	203
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие(мандарины)	130	0,7	0,1	10	46
Итого:	655	19,73	21,17	96,75	6723,96



2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,3	310
Булочка в ассортименте	60	1,6	2,9	16	162
Йогурт фруктовый	115	2,9	3,5	21,3	88
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого:	575	22,68	24,86	71	667



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,1	0,2	8	26
Рагу из говядины	225	21	22,3	45,56	475
Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,4	0,1	22	77
Хлеб северный (с ламинариями)	40	1,16	0,23	16,4	65,6
Итого:	565	23,66	22,83	91,96	643,6



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Икра кабачковая (пром.)	100	1,2	4,71	7,7	78
Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	14	12	7,3	177,5
Каша ячневая вязкая	180	2,5	4,8	33,3	191
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Хлеб северный (с ламинариями)	40	1,16	0,23	16,4	65,6
Итого:	565	22,7	23,4	78	644,8



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка творожная "Ватрушка Царская"	200	17	19,8	52,8	484,7
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)	150	0,2	0,2	10	40
Итого:	580	22,85	22,7	101,65	736,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком	180	17,76	20,73	42,8	450
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)	150	0,2	0,2	10	40
Итого:	560	23,61	23,63	91,65	702



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	80	2,06	0,1	1	12
Котлета рубленая из птицы (филе)	100	13	12	20	180
Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	31,06	237,49
Хлеб "Пшеничный"	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:	610	22,61	17,41	96,91	646,49



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор)	80	1,26	0,2	6,33	58,34
Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,2	15,2	180
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	26,4	108
Фрукты свежие (яблоко)	100	28,12	0,2	0,2	7,5
Итого:	690	45,28	22,08	84,66	601,54



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из моркови припущенной и яблок	100	7,7	11,4	21,5	215
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	8,2	9,45	41,5	280
Батон столовый с сыром	45	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:	695	22,78	24	103,1	705,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	14,6	14,27	35	337,5
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями	45	3,88	3,2	12,85	80,7
Яйцо отварное	52	1,88	0,2	12,85	60,7
Какао с витаминами	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,5	0,5	11	55,9
Итого:	607	24,63	20,67	97,7	686,1



День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	14,9	14,3	15	212
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 в/с	25	1,98	0,2	12,2	58,5
Йогурт фруктовый	115	2,9	3,5	21,3	124
Итого:	600	22,88	22,2	86,9	663,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Бутерброд (батон) с колбасными изделиями и сыром твердых сортов	75	8,4	9,1	27,89	203
Каша молочная рисовая с маслом сл. и фруктовой подливкой	250	6,78	9,47	32,86	272,7
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,5	26	151,28
Фрукты свежие (мандарины)	130	0,7	0,1	10	46
Итого:	655	19,7	21,17	96,75	673



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,1	6,3	12
Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	13	15,1	18,2	259
Макаронные изделия отварные	180	3,6	5,76	37,56	229,2
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	40
Итого:	640	20,36	21,24	87,31	591,7



2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Икра свекольная	100	3,68	4,9	4,01	126
Гуляш из отварной говядины	125	15,5	13,9	13,1	205
Каша гречневая с луком	180	4,59	5,92	25,88	234,52
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Кисель "Витошка"	200	0,2	0	24,23	95
Итого:	635	25,37	25	77,47	712



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200	18,76	21,73	52,8	484,24
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)	120	0,2	0,2	10	40
Итого:	550	24,6	24,6	101,65	736,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком	200	17,6	19,5	48	475
Батон столовый	30	1,88	0	12,85	60,7
Чай с грушей и апельсином	200	0,5	0,2	15	49,5
Фрукты свежие(яблоко)	150	0,6	0,6	12	60
Итого:	580	20,58	20,3	87,85	645,2



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	100	1,26	0,2	6,33	58,34
Кнели из птицы с соусом	130	13	13,2	10,54	193
Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196,2
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	2,5	18,5	104
Итого	690	21,52	24,28	81,9	644,04



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из свежих огурцов с луком	100	3,26	2,2	3,5	75
Печень по-строгановски	125	13,4	10,6	7,5	165
Макаронные изделия отварные	180	3,6	5,76	37,56	229,2
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,4	0,28	10,25	51,5
Напиток "таежный"(чай с брусникой)	200	0,4	0,1	18,4	85
Кондитерские изделия	50	1,88	1,5	16,5	85
Итого	685	23,94	20,44	93,71	690,7



День: пятница

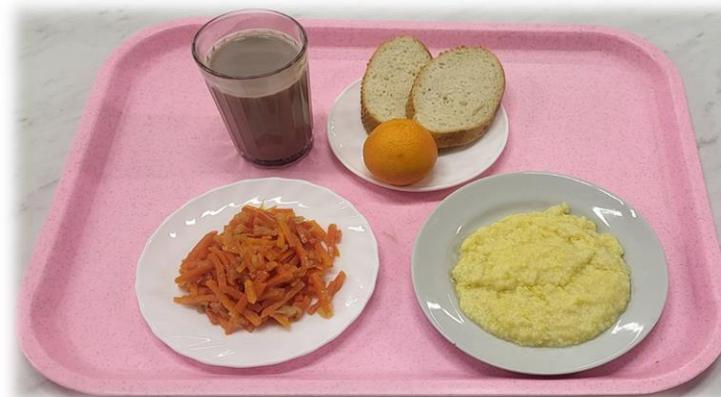
Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Салат из моркови припущенной и яблок	100	7,7	11,4	21,5	215
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	250	8,2	9,45	41,5	280
Батон столовый с сыром	45	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	695	22,8	23,95	103,1	705,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Овощи консервированные (огурец) порционно	100	0,4	0,05	6	26,7
Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13	12	29	189
Ризотто школьное	180	4,5	7,5	26	274
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	30	1,98	0,2	12,2	58,5
Напиток кофейный с молоком	200	1,5	1,3	22,4	107
Итого	535	19,2	18,5	91,6	590,5

