

Льготная категория

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	
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,80	3,10	7,50	61,00
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	2,98	4,30	12,00	134,00
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	10,80	11,10	8,00	176,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	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	1,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	960	27,31	24,66	107,50	797,30



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Обед</i>					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом и зеленью	250/15/2	2,00	2,80	25,00	125,00
Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	13,10	235,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	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	0,10	0,10	19,90	103,00
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	960	30,03	25,06	129,90	862,50



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	4,50	70,80
Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	119,70
Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной"	200/10/ 20	13,50	17,60	45,00	465,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из яблок	200	0,20	0,20	17,90	105,00
Итого:	830	27,45	25,93	114,08	875,85



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60	1,30	0,06	0,56	12,00
Солянка домашняя со сметаной и зеленью	260	7,34	2,72	23,21	189,00
Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,00	12,20	20,10	281,00
Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	670	26,3	22,2	98,5	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 «Осенний»	60	1,00	6,12	12,50	94,00
Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
Печень по-строгановски	100	10,40	9,60	5,90	163,00
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,00	19,20	80,80
Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	15,30	88,00
Итого:	925	30,85	35,51	134,68	907,15



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из белокачанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	64,72
Борщ Украинский со сметаной и зеленью	250/10/ 2	7,07	7,82	15,10	150,00
Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	200/10/ 20	13,50	17,60	45,00	465,00
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	0,00	26,98	110,00
Итого:		29,28	35,59	126,94	993,07



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	1,50	3,12	1,79	43,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00
Сосиска отварная молочная	100	11,40	18,20	20,00	266,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из ягодной смеси(вишня)	200	0,10	0,10	14,90	103,00
Итого:	950	26,74	35,23	95,57	809,35



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Витаминный"	60	1,50	3,12	1,79	43,00
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	5,07	5,22	17,68	130,00
Сосиска отварная молочная	100	11,40	18,20	20,00	266,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	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	0,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	950	29,70	32,70	119,47	865,30



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	7,70	28,00	158,70
Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00
Кондитерские изделия (вафли)	50	1,88	2,50	18,50	104,00
Итого:	862	33,85	34,37	120,01	832,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи отварные	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	2,98	4,30	12,00	134,00
Рыба(филе минтая) жареное с луком	90	14,67	10,40	21,88	295,00
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель с фруктами	200	0,20	0,00	24,23	95,00
Кондитерские изделия (кекс)	30	3,80	7,50	35,00	175,00
Итого:	862	28,98	31,15	142,05	1015,3



День: суббота

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	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	1,00	12,00
Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,20	141,00
Котлеты особые	100	12,00	12,80	11,80	276,00
Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие(апельсины)	200	1,80	0,40	16,40	90,00
Итого:	1042	27,455	23,93	126,635	944,35



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Радость"	60	0,30	0,10	13,80	57,00
Суп молочный рисовый	250	9,08	10,02	26,00	261,0
Макаронник с сердцем	200	11,42	20,80	24,70	331,80
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,40	90,00
Итого:	1030	26,73	31,87	123,58	935,95



Льготная категория

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	1,00	3,10	5,40	54,00
Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00
Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00
Итого:	795	25,225	29,5265	121,756	874,15



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	60	0,60	3,20	3,60	65,00
Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,20	141,00
Биточки по-беларуски	90	15,50	11,20	10,60	261,00
Картофель тушеный	150	3,90	7,80	24,30	187,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	19,20	98,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00
Итого:	795	28,895	27,87	109,38	905,35



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	48,00
Рассольник Ленинградский (с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	20,40	132,00
Котлета любительская (минтай)	100	10,20	8,75	6,00	261,00
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	104,00
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,96	0,24	33,00	42,00
Итого:	1025	26,32	28,02	134,58	887,28



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00
Минтай тушеный в томате с овощами	100	5,78	8,10	26,28	196,20
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	55,90
Итого:	1025	21,02	22,17	115,92	738,25



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	3,10	5,10	18,26	77,40
Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	770	26,82	27,16	116,37	810,10



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Икра свекольная	60	0,80	3,10	7,50	41,00
Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
Плов по-узбекски из говядины	200	16,23	19,29	38,15	385,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из компотной смеси	200	0,10	0,10	19,90	95,00
Итого:	795	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	73,80
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	116,00
Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	25,00	94,00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,50	2,50	21,70	45,00
Итого:	1295	29,27	27,72	134,83	886,30



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Зеленый горошек консер. (порционно)	60	1,50	0,10	3,25	25,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	28,00	158,70
Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	10,05	212,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,50	2,50	21,70	128,00
Итого:	1295	27,945	24,79	106,78	771,05



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00
Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00
Сосиска отварная молочная с соусом томатным	90/50	10,26	16,38	18	245
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (банан)	250	1,80	0,40	18,80	46,00
Итого:	920	23,75	28,48	140,58	880,15

2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Обед					
Салат из свежих фруктов	60	0,50	2,10	13,80	57,00
Суп овощной с мясом и сметаной	250/15/10	3,17	5,52	16,80	102,00
Колбаски деревенские	90	9,60	8,68	9,50	228,00
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	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (банан)	220	1,80	0,40	18,80	46,00
Итого:	1030	23,79	24,17	127,46	863,67



День: суббота

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	
Обед					
Салат "Витаминный"	100	4,00	8,00	22,00	161,33
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	250/15/10	3,17	5,52	16,80	142,00
Котлеты городские	100	10,70	11,90	10,10	227,90
Каша пшенная вязкая с луком	180	3,88	5,00	35,20	211,70
Компот из яблок и груш	200	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Булочка дорожная	50	3,15	3,95	26,20	179,00
Итого:	905	29,23	35,12	161,68	1152,28



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	2,00	12,00
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	146,00
Горбуша запеченая с овощами и сыром	120	16,24	17,49	15,04	282,57
Картофель отварной с зеленью	180	6,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из брусники	200	0,00	0,00	25,00	120,00
Итого:	1100	31,63	29,20	117,38	905,12

