

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	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6
Бутерброд (батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	8,48	9,10	27,89	153,30
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>18,51</b>	<b>19,47</b>	<b>94,25</b>	<b>566,2</b>

2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	13,90	14,30	15,00	259,00
Бутерброд (батон) с сыром твердых сортов	60	6,48	6,10	27,85	133,30
Йогурт фруктовый (живые культуры)	115	2,90	3,50	25,00	128,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,00	45,00
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>23,58</b>	<b>23,90</b>	<b>79,9</b>	<b>565,3</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00
Рагу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88
Напиток "Здоровье"(чай с шиповником)	200	0,40	0,10	22,00	77,00
Хлеб северный (с ламинариями)	40	1,16	0,23	10,25	41,00
<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>21,35</b>	<b>21,11</b>	<b>82,70</b>	<b>571,48</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Тефтели из говядины с рисом и соусом томатным	110	10,10	11,10	6,20	137,50
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Хлеб северный (с ламинариями)	25	1,16	0,23	10,25	41,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,7</b>	<b>20,4</b>	<b>84,3</b>	<b>561,3</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Рыба (горбуша) запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00
Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3,59	4,57	33,63	198,15
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00
Фрукты свежие (яблоко)	100	0,20	0,20	9,50	71,00
<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>19,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,4</b>	<b>581,7</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Котлета "Золотая рыбка" (минтай + свинина)	100	13,20	13,70	15,58	255,00
Рис отварной	150	3,70	6,30	37,56	229,20
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,4</b>	<b>20,3</b>	<b>94,1</b>	<b>631,5</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Котлета рубленая из птицы (филе)	90	11,12	10,20	19,25	145,50
Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,40	0,28	10,25	51,50
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>20</b>	<b>21,62</b>	<b>89,9</b>	<b>623,32</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (помидор) порционнно	60	0,55	0,10	1,90	12,00
Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,20	15,20	180,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,40	0,28	10,25	51,50
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,0
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>15,91</b>	<b>19,22</b>	<b>81,55</b>	<b>521,50</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сл.	205	3,56	8,60	32,86	223,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12,90	9,70	18,50	178,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90
<b>Итого:</b>	<b>675</b>	<b>19,0</b>	<b>19,0</b>	<b>85,2</b>	<b>559,3</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	12,90	10,70	18,50	178,10
Бутерброд (батон) с колбасой п/к	30/25	3,88	3,20	12,85	80,70
Яйцо отварное	52	1,88	0,20	12,85	60,70
Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90
<b>Итого:</b>	<b>572</b>	<b>22,8</b>	<b>17,0</b>	<b>81,2</b>	<b>567,7</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00
Бутерброд (батон) с сыром твердых сортов	60	6,48	6,10	27,85	133,30
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Йогурт фруктовый (живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	124,00
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>24,78</b>	<b>25,20</b>	<b>81,6</b>	<b>623,3</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Ватрушка с творогом	85	10,30	10,50	17,00	207,00
Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	55,90
<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>18,54</b>	<b>18,87</b>	<b>88,1</b>	<b>585,6</b>

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	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	0,55	0,10	3,80	8,00
Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	110	10,10	11,10	6,20	237,50
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	40,00
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>14,85</b>	<b>16,28</b>	<b>68,55</b>	<b>528,0</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат "Уральский"	60	1,20	3,10	5,80	38,00
Гуляш из отварной говядины	100	15,50	13,90	13,10	205,00
Каша гречневая с луком	150	4,59	5,92	25,88	214,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,40	0,28	10,25	51,50
Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00
<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>22,89</b>	<b>24,20</b>	<b>81,26</b>	<b>603,5</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
Ватрушка Царская (запеканка)	160	14,07	16,30	39,60	362,18
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	55,90
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,9</b>	<b>19,2</b>	<b>89,5</b>	<b>630,1</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14,60	15,60	33,50	365,00
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	40,00
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>18,5</b>	<b>83,4</b>	<b>617,0</b>





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	
<b>Завтрак</b>					
Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	1,90	12,00
Кнели из птицы с соусом	110	13,00	13,20	10,54	193,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	18,50	104,00
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19,57</b>	<b>21,52</b>	<b>71,49</b>	<b>533,50</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,70	3,10	1,90	42,00
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 ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Напиток "таежный" (чай с брусникой)	200	0,40	0,10	18,40	85,00
Кондитерские изделия	50	1,88	1,50	16,50	85,00
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>17,28</b>	<b>19,38</b>	<b>86,25</b>	<b>617,50</b>



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41
Плов из птицы (филе)	200	10,66	10,00	46,90	363,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Какао	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>18,7</b>	<b>17,7</b>	<b>92,3</b>	<b>649,9</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Котлета рубленая из птицы (филе)	90	11,12	10,20	19,25	145,50
Ризотто школьное	150	2,68	5,00	24,35	220,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00
<b>Итого</b>	<b>625</b>	<b>17,7</b>	<b>16,9</b>	<b>89,3</b>	<b>585,0</b>

