

Родительская плата

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	16,68	17,16	11,30	310,00
Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	88,00
Итого:	565	27,56	28,06	82,9	638,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Слойка "Сладкая парочка" с творогом и курагой	90	11,50	10,50	22,00	180,00
Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,20	0,20	9,50	55,90
Итого:	520	19,5	18,7	91,6	567,5



День: вторник

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 (огурец) порционно	50	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	180	3,60	5,76	37,56	229,20
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
Итого:	537	15,95	17,24	72,81	566,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат "Уральский"	60	2,20	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	234,52
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00
Итого:	535	23,89	23,20	79,26	624,0



День: среда

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					
Ватрушка Царская (запеканка)	150	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)	100	0,40	0,40	9,50	43,00
Итого:	480	20,1	19,4	88,0	617,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Сырники из творога со сгущенным молоком	160	14,60	15,60	35,70	370,00
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)	100	0,40	0,40	9,50	43,00
Итого:	490	20,7	18,7	84,1	625,0



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	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	180	3,78	8,10	26,28	196,20
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
Итого	597	20,81	24,18	77,47	597,70



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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	180	3,60	5,76	37,56	229,20
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
Итого	615	18,38	20,34	90,51	655,70



День: пятница
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					
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 "Несквик"	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,40	0,20	7,50	38,00
Итого	585	18,7	17,7	92,3	649,9



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Котлета рубленая из птицы(филе)	100	13,00	12,00	29,00	189,00
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
Итого	535	19,2	18,5	91,6	590,5

