

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	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
Итого:	525	24,78	25,20	81,6	623,3



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
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
Итого:	615	18,54	18,87	88,1	585,6



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	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
Итого:	537	14,85	16,28	68,55	528,0



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Итого:	540	22,89	24,20	81,26	603,5



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					
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
Итого:	520	19,9	19,2	89,5	630,1



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	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
Итого:	520	20,5	18,5	83,4	617,0



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	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
Итого	595	19,57	21,52	71,49	533,50



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	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
Итого	585	17,28	19,38	86,25	617,50



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	
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	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)	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
Итого	625	17,7	16,9	89,3	585,0

