

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>					
Вареники отварные с картофелем с маслом сливочным (пром.произ)	200/10	8,15	10,75	32,96	275,00
Сыр Российский порционнo	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
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>19,10</b>	<b>19,45</b>	<b>94,31</b>	<b>597,6</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	5,00	259,00
Сыр Российский порционнo	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Йогурт фруктовый (живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	128,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>23,58</b>	<b>23,90</b>	<b>64,8</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)	25	1,16	0,23	10,25	41,00
<b>Итого:</b>	<b>712</b>	<b>21,35</b>	<b>21,11</b>	<b>74,65</b>	<b>546,88</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)	130	0,20	0,20	9,50	71,00
<b>Итого:</b>	<b>657</b>	<b>19,8</b>	<b>18,8</b>	<b>81,4</b>	<b>605,7</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 жидкая молочная "Дружба" 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
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
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>20,9</b>	<b>14,1</b>	<b>81,2</b>	<b>506,7</b>

