

## 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	
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00
Сыр Российский порционнo	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
<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>27,56</b>	<b>28,06</b>	<b>82,9</b>	<b>638,3</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
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
<b>Итого:</b>	<b>520</b>	<b>19,5</b>	<b>18,7</b>	<b>91,6</b>	<b>567,5</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>537</b>	<b>15,95</b>	<b>17,24</b>	<b>72,81</b>	<b>566,2</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>23,89</b>	<b>23,20</b>	<b>79,26</b>	<b>624,0</b>



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	
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>20,1</b>	<b>19,4</b>	<b>88,0</b>	<b>617,2</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	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
<b>Итого:</b>	<b>490</b>	<b>20,7</b>	<b>18,7</b>	<b>84,1</b>	<b>625,0</b>



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	
<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	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
<b>Итого</b>	<b>597</b>	<b>20,81</b>	<b>24,18</b>	<b>77,47</b>	<b>597,70</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	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
<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>18,38</b>	<b>20,34</b>	<b>90,51</b>	<b>655,70</b>



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	
<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 "Несквик"	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)	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
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>19,2</b>	<b>18,5</b>	<b>91,6</b>	<b>590,5</b>

