

Льготная категория

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Обед</i>					
Салат из свеклы с яблоками	60	0,80	3,10	7,50	61,00
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом, сметаной и зеленью	250/15/10	2,98	4,30	12,00	134,00
Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	10,80	11,10	8,00	176,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	960	27,31	24,66	107,50	797,30



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<i>Обед</i>					
Овощи консервированные (огурец) порционно	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Суп картофельный с макаронными изделиями, мясом и зеленью	250/15/2	2,00	2,80	25,00	125,00
Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	13,10	235,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из компотной смеси	200	0,10	0,10	19,90	103,00
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	960	30,03	25,06	129,90	862,50



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Нежность"	60	2,28	4,86	4,50	70,80
Уха деликатесная с горбушей(рыба)	250/30	7,34	2,72	23,21	119,70
Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной"	200/10/ 20	13,50	17,60	45,00	465,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из яблок	200	0,20	0,20	17,90	105,00
Итого:	830	27,45	25,93	114,08	875,85



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60	1,30	0,06	0,56	12,00
Солянка домашняя со сметаной и зеленью	260	7,34	2,72	23,21	189,00
Оладьи из печени с маслом сливочным	100/5	9,00	12,20	20,10	281,00
Рагу овощное	150	4,50	6,70	12,00	121,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	670	26,3	22,2	98,5	799,2



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из белокачанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	44,72
Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
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 "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	1,00	0,00	19,20	80,80
Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	15,30	88,00
Итого:		30,85	35,51	123,26	881,87



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из белокачанной и морской капусты	60	1,00	6,12	1,08	64,72
Борщ Украинский со сметаной и зеленью	250/10/ 2	7,07	7,82	15,10	150,00
Пельмени "Домашние "отварные с маслом и сметаной	200/10/ 20	13,50	17,60	45,00	465,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,00	26,98	110,00
Итого:		29,28	35,59	126,94	993,07



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из зеленого горошка со свежей зеленью	60	1,50	3,12	1,79	43,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/ 10	7,07	7,82	15,10	150,00
Сосиска отварная молочная	100	11,40	18,20	20,00	266,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из ягодной смеси(вишня)	200	0,10	0,10	14,90	103,00
Итого:	950	26,74	35,23	95,57	809,35



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Витаминный"	60	1,50	3,12	1,79	43,00
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25/2	5,07	5,22	17,68	130,00
Сосиска отварная молочная	100	11,40	18,20	20,00	266,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Итого:	950	29,70	32,70	119,47	865,30



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат из свеклы с сыром	60	3,39	6,22	3,92	94,24
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	28,00	158,70
Мясо духовое (говядина с картофелем)	200	17,67	17,40	21,88	265,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель "Витошка"	200	0,20	0,00	24,23	95,00
Кондитерские изделия (печенье)	50	1,88	2,50	18,50	104,00
Итого:	862	33,85	34,37	120,01	832,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Овощи отварные	60	0,00	0,00	3,60	16,00
Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	250/15/10	2,98	4,30	12,00	134,00
Рыба(филе минтая) жареное с луком	90	14,67	10,40	21,88	295,00
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисель с фруктами	200	0,20	0,00	24,23	95,00
Кондитерские изделия (кекс)	30	3,80	7,50	35,00	175,00
Итого:	862	28,98	31,15	142,05	1015,3



День: суббота

Неделя: первая

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	
Обед					
Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	1,00	12,00
Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,20	141,00
Котлеты особые	100	12,00	12,80	11,80	276,00
Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие(апельсины)	200	1,80	0,40	16,40	90,00
Итого:	1042	27,455	23,93	126,635	944,35



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Обед					
Салат "Радость"	60	0,30	0,10	13,80	57,00
Суп молочный рисовый	250	9,08	10,02	26,00	261,0
Макаронник с сердцем	200	11,42	20,80	24,70	331,80
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (апельсины)	200	1,80	0,40	16,40	90,00
Итого:	1030	26,73	31,87	123,58	935,95

