

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 порционно	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>



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>



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>



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>



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>

