

Родительская плата

День: понедельник

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	
Завтрак					
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
Итого:	250	19,10	19,45	94,31	597,58



День: вторник

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	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	0,55	0,10	1,90	12,00
Рагу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88
Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00
Хлеб северный (с ламинариями)	25	1,16	0,23	10,25	41,00
Итого:	712	21,35	21,11	74,65	546,88



День: среда

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	
Завтрак					
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.	180	4,09	6,57	43,63	240,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	9,50	40,00
Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	9,50	71,00
Итого:	657	20,32	20,77	90,21	642,50



День: четверг

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	
Завтрак					
Икра кабачковая (пром.)	100	1,20	4,70	7,70	78,00
Котлета рубленая из птицы (филе)	100	13,00	12,00	20,00	180,00
Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	31,06	237,49
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
Итого:	610	19,8	21,81	91,41	653,99



День: пятница

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	
Завтрак					
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
Итого:	675	19,0	19,0	85,2	559,3

