

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	
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом сл.	205	5,56	7,77	32,86	223,6
Бутерброд (батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	8,48	9,10	27,89	153,30
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:	560	18,51	19,47	94,25	566,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	13,90	14,30	15,00	259,00
Бутерброд (батон) с сыром твердых сортов	60	6,48	6,10	27,85	133,30
Йогурт фруктовый (живые культуры)	115	2,90	3,50	25,00	128,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	12,00	45,00
Итого:	525	23,58	23,90	79,9	565,3



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	
Завтрак					
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)	40	1,16	0,23	10,25	41,00
Итого:	500	21,35	21,11	82,70	571,48



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
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
Итого:	545	16,7	20,4	84,3	561,3



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	
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.	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)	100	0,20	0,20	9,50	71,00
Итого:	635	19,8	18,8	81,4	581,7



2 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
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
Итого:	535	19,4	20,3	94,1	631,5



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	
Завтрак					
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
Итого:	630	20	21,62	89,9	623,32



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	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
Итого:	540	15,91	19,22	81,55	521,50



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	
Завтрак					
Каша пшеничная молочная 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



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	150/10	12,90	10,70	18,50	178,10
Бутерброд (батон) с колбасой п/к	30/25	3,88	3,20	12,85	80,70
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
Итого:	572	22,8	17,0	81,2	567,7

