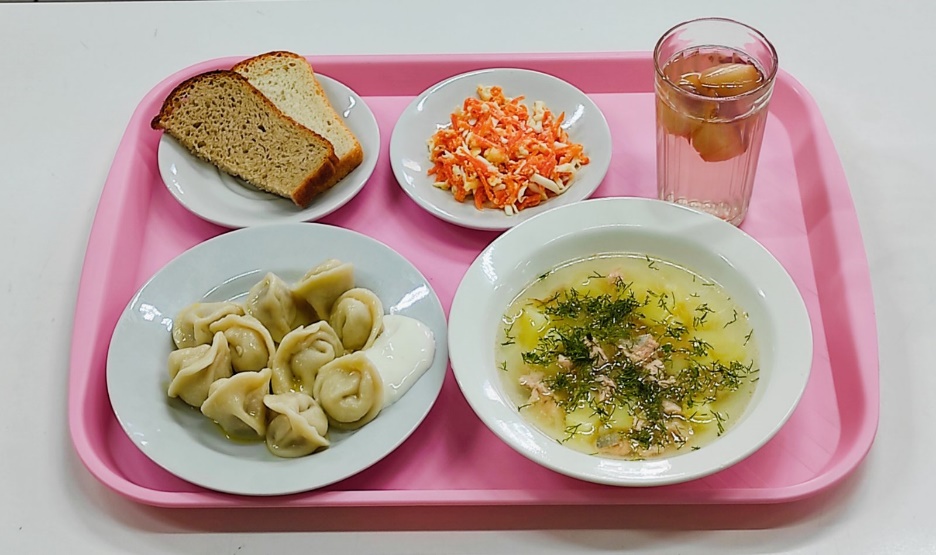
 **Льготная категория**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  | | | |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет) | | | | 1 вариант | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  | | | | |
| 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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| 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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат «Осенний» | 60 | 1,00 | 6,12 | 12,50 | 94,00 |
| 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:** | **925** | **30,85** | **35,51** | **134,68** | **907,15** |

**** 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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 (вафли) | 50 | 1,88 | 2,50 | 18,50 | 104,00 |
| **Итого:** | **862** | **33,85** | **34,37** | **120,01** | **832,3** |

**** 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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 запеченый 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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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*** |