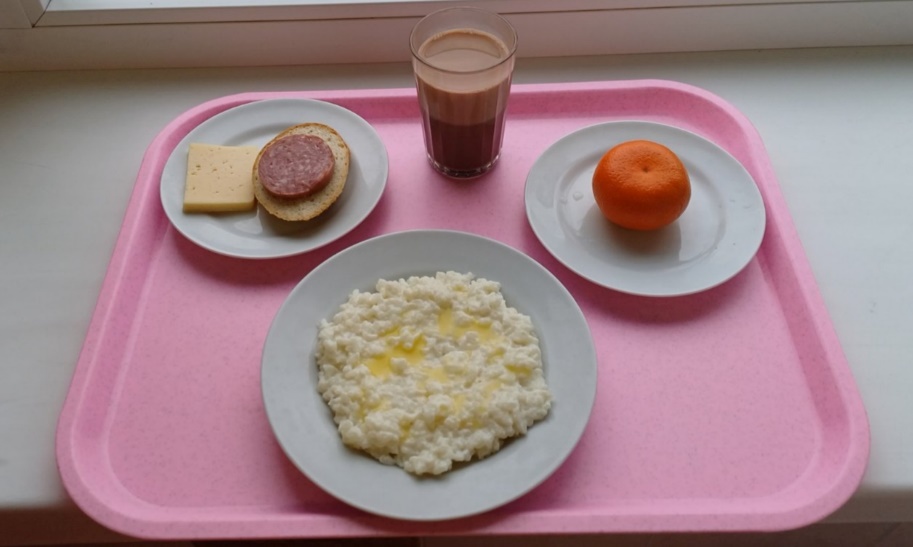
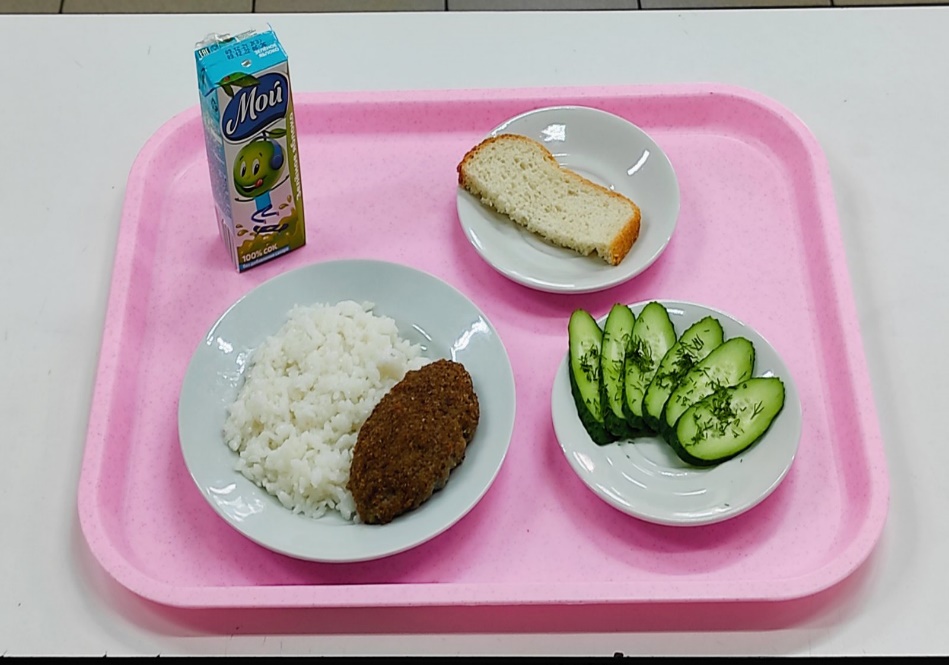


|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  |  |  |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  | |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** |

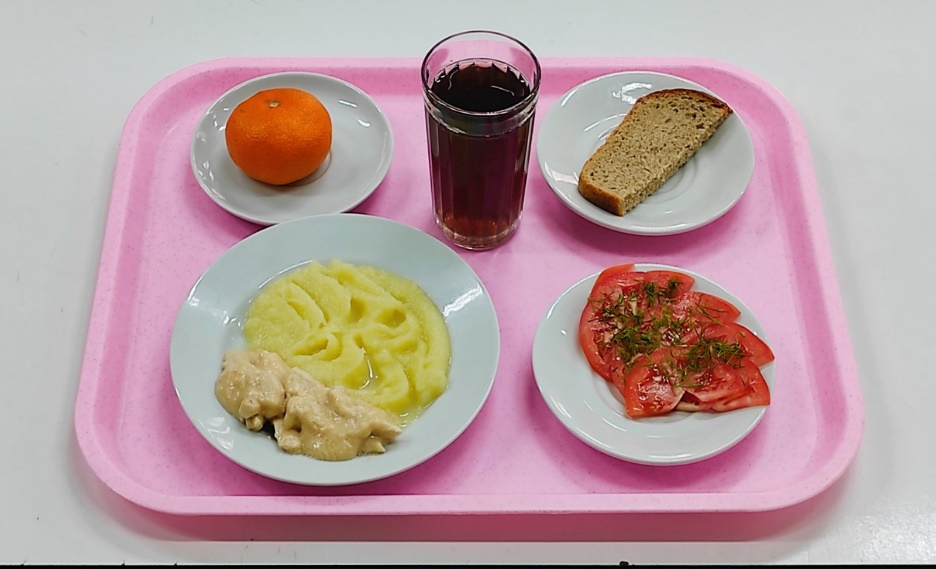


|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  |  | |  |
| **Неделя: первая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Каша пшенная 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** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***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** |