 **Льготная категория**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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 картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 3,10 | 5,40 | 54,00 |
| Борщ "Украинский" со сметаной | 250/10 | 1,07 | 3,79 | 24,53 | 101,00 |
| Плов по-узбекски из говядины | 200 | 18,23 | 21,29 | 38,15 | 485,00 |
| 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 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,80 | 11,00 | 38,00 |
| **Итого:** | **795** | **25,225** | **29,5265** | **121,756** | **874,15** |

 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих помидоров с луком и заправкой | 60 | 0,60 | 3,20 | 3,60 | 65,00 |
| Рассольник домашний со сметаной | 250/10 | 3,87 | 4,32 | 17,20 | 141,00 |
| Биточки по-беларусски | 90 | 15,50 | 11,20 | 10,60 | 261,00 |
| Картофель тушеный | 150 | 3,90 | 7,80 | 24,30 | 187,00 |
| Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.) | 25/25 | 4,13 | 0,55 | 23,48 | 115,35 |
| Напиток лимонный | 200 | 0,10 | 0,00 | 19,20 | 98,00 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,80 | 11,00 | 38,00 |
| **Итого:** | **795** | **28,895** | **27,87** | **109,38** | **905,35** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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 белокачанной капусты с морковью | 60 | 0,76 | 3,06 | 4,14 | 48,00 |
| Рассольник Ленинградский (с перл.крупой,мясом и сметаной) | 250/15/10 | 6,87 | 7,02 | 20,40 | 132,00 |
| Котлета любительская (минтай) | 100 | 10,20 | 8,75 | 6,00 | 261,00 |
| 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 |
| Напиток апельсиновый | 200 | 0,20 | 0,00 | 25,70 | 104,00 |
| Фрукты свежие (яблоко ) | 200 | 0,96 | 0,24 | 33,00 | 42,00 |
| **Итого:** | **1025** | **26,32** | **28,02** | **134,58** | **887,28** |

 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие (огурец) порционно | 60 | 1,30 | 0,06 | 0,56 | 8,00 |
| Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной | 250/15/10 | 7,07 | 7,82 | 15,10 | 150,00 |
| Минтай тушеный в томате с овощами | 100 | 5,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 |
| 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 |
| Сок в ассортименте (разливной) | 200 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 80,80 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 130 | 0,20 | 0,20 | 11,00 | 55,90 |
| **Итого:** | **1025** | **21,02** | **22,17** | **115,92** | **738,25** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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 рыбной консервы с яйцом и луком зеленым | 60 | 3,10 | 5,10 | 18,26 | 77,40 |
| Свекольник со сметаной | 250/10 | 2,69 | 5,39 | 20,10 | 131,55 |
| Жаркое по-домашнему (говядина) | 200 | 16,90 | 16,12 | 30,33 | 399,00 |
| 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:*** | ***770*** | **26,82** | **27,16** | **116,37** | **810,10** |

 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Икра свекольная | 60 | 0,80 | 3,10 | 7,50 | 41,00 |
| Юшка гороховая с копченостями | 250 | 8,92 | 10,94 | 25,00 | 199,00 |
| Плов по-узбекски из говядины | 200 | 16,23 | 19,29 | 38,15 | 385,00 |
| 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 | 95,00 |
| **Итого:** | **795** | **30,18** | **33,98** | **114,03** | **835,35** |

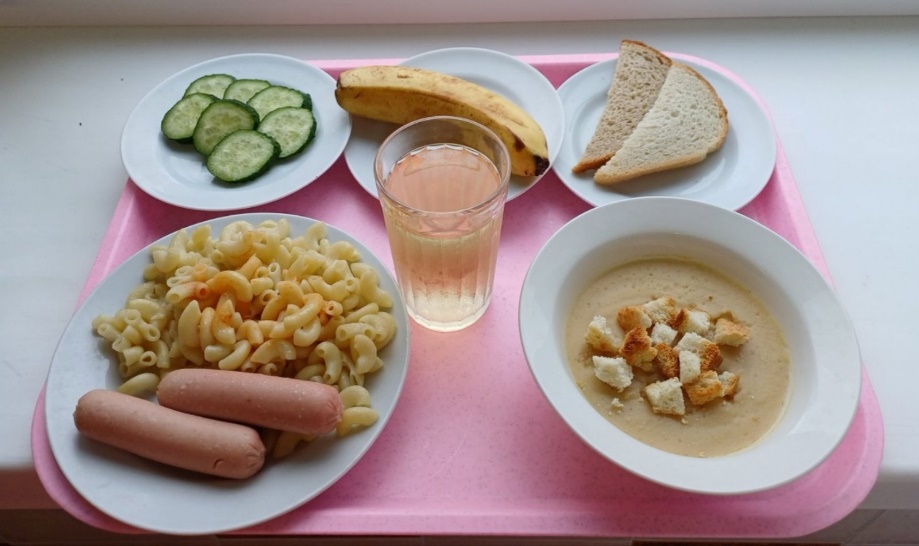


|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет) | | | | 1 вариант | |  |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Винегрет овощной | 60 | 0,84 | 5,06 | 3,96 | 73,80 |
| Суп крестьянский с мясом и сметаной | 250/15/10 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 116,00 |
| Биточки по-селянски | 105 | 10,70 | 8,50 | 9,07 | 212,00 |
| 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 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,90 | 0,20 | 25,00 | 94,00 |
| Кисломолочный напиток (кефир) | 200 | 2,50 | 2,50 | 21,70 | 45,00 |
| **Итого:** | **1295** | **29,27** | **27,72** | **134,83** | **886,30** |

 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Зеленый горошек консер. (порционно) | 60 | 1,50 | 0,10 | 3,25 | 25,00 |
| Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью | 250/25/2 | 6,58 | 7,70 | 28,00 | 158,70 |
| Биточки по-селянски | 105 | 10,70 | 8,50 | 10,05 | 212,00 |
| 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 |
| Кисломолочный напиток (ряженка) | 200 | 2,50 | 2,50 | 21,70 | 128,00 |
| **Итого:** | **1295** | **27,945** | **24,79** | **106,78** | **771,05** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: пятница** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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*** |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие (огурец) порционно | 60 | 1,30 | 0,06 | 0,56 | 8,00 |
| Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками | 250/20 | 3,76 | 6,29 | 24,00 | 135,00 |
| Сосиска отварная молочная с соусом томатным | 90/50 | 10,26 | 16,38 | 18 | 245 |
| 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 | 0,00 | 0,00 | 19,20 | 80,80 |
| Фрукты свежие (банан) | 250 | 1,80 | 0,40 | 18,80 | 46,00 |
| **Итого:** | **920** | **23,75** | **28,48** | **140,58** | **880,15** |



**** 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих фруктов | 60 | 0,50 | 2,10 | 13,80 | 57,00 |
| Суп овощной с мясом и сметаной | 250/15/10 | 3,17 | 5,52 | 16,80 | 102,00 |
| Колбаски деревенские | 90 | 9,60 | 8,68 | 9,50 | 228,00 |
| Каша гречневая рассыпчатая с луком | 150 | 4,59 | 6,92 | 25,88 | 234,52 |
| 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 (банан) | 220 | 1,80 | 0,40 | 18,80 | 46,00 |
| **Итого:** | **1030** | **23,79** | **24,17** | **127,46** | **863,67** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: суббота** |  |  | | | |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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*** |  |  |  |  |  |
| Салат "Витаминный" | 100 | 4,00 | 8,00 | 22,00 | 161,33 |
| Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной | 250/15/10 | 3,17 | 5,52 | 16,80 | 142,00 |
| Котлеты городские | 100 | 10,70 | 11,90 | 10,10 | 227,90 |
| Каша пшенная вязкая с луком | 180 | 3,88 | 5,00 | 35,20 | 211,70 |
| Компот из яблок и груш | 200 | 0,20 | 0,20 | 27,90 | 115,00 |
| Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.) | 25/25 | 4,13 | 0,55 | 23,48 | 115,35 |
| Булочка дорожная | 50 | 3,15 | 3,95 | 26,20 | 179,00 |
| **Итого:** | **905** | **29,23** | **35,12** | **161,68** | **1152,28** |

 2 вариант

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Обед*** |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие (огурец) порционно | 100 | 2,06 | 0,10 | 2,00 | 12,00 |
| Суп крестьянский с мясом и сметаной | 250/15/10 | 2,60 | 5,30 | 14,30 | 146,00 |
| Горбуша запеченая с овощами и сыром | 120 | 16,24 | 17,49 | 15,04 | 282,57 |
| Картофель отварной с зеленью | 180 | 6,60 | 5,76 | 37,56 | 229,20 |
| Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.) | 25/25 | 4,13 | 0,55 | 23,48 | 115,35 |
| Напиток из брусники | 200 | 0,00 | 0,00 | 25,00 | 120,00 |
| **Итого:** | **1100** | **31,63** | **29,20** | **117,38** | **905,12** |