

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: понедельник** |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Омлет натуральный | 150 | 13,90 | 14,30 | 5,00 | 259,00 |
| Бутерброд (батон) с сыром твердых сортов | 60 | 6,48 | 6,10 | 27,85 | 133,30 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| Йогурт фруктовый (живые культуры) | 115 | 2,90 | 3,50 | 21,30 | 124,00 |
| **Итого:** | **525** | **24,78** | **25,20** | **81,6** | **623,3** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 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 |
| Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с | 25 | 1,98 | 0,20 | 12,20 | 58,50 |
| Ватрушка с творогом | 85 | 10,30 | 10,50 | 17,00 | 207,00 |
| Чай с грушей и апельсином | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,00 | 49,50 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 130 | 0,20 | 0,20 | 11,00 | 55,90 |
| **Итого:** | **615** | **18,54** | **18,87** | **88,1** | **585,6** |

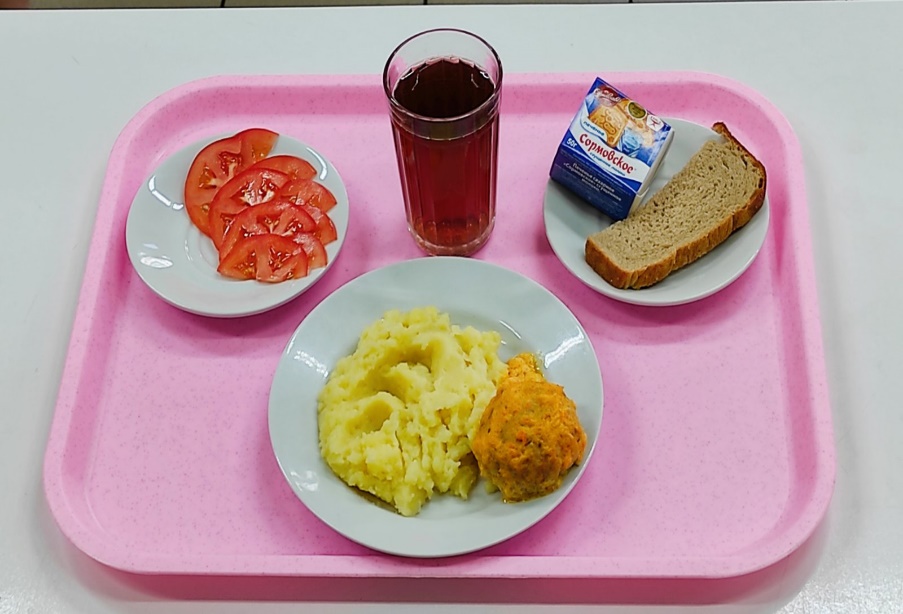




|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: вторник** |  |  |  |  |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью | 60/2 | 0,55 | 0,10 | 3,80 | 8,00 |
| Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным | 110 | 10,10 | 11,10 | 6,20 | 237,50 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 2,50 | 4,80 | 33,30 | 191,00 |
| Хлеб ржаной "Дарницкий" | 25 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,30 | 0,00 | 15,00 | 40,00 |
| **Итого:** | **537** | **14,85** | **16,28** | **68,55** | **528,0** |
|  |  |  | 2 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат "Уральский" | 60 | 1,20 | 3,10 | 5,80 | 38,00 |
| Гуляш из отварной говядины | 100 | 15,50 | 13,90 | 13,10 | 205,00 |
| Каша гречневая с луком | 150 | 4,59 | 5,92 | 25,88 | 214,00 |
| Хлеб ржаной "Дарницкий" | 30 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Кисель "Витошка" | 200 | 0,20 | 0,00 | 24,23 | 95,00 |
| **Итого:** | **540** | **22,89** | **24,20** | **81,26** | **603,5** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: среда** |  |  |  | |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Ватрушка Царская (запеканка) | 160 | 14,07 | 16,30 | 39,60 | 362,18 |
| Батон столовый | 30 | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| Какао с витаминами | 200 | 3,77 | 2,50 | 26,00 | 151,28 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 130 | 0,20 | 0,20 | 11,00 | 55,90 |
| **Итого:** | **520** | **19,9** | **19,2** | **89,5** | **630,1** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 2 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Сырники из творога со сгущенным молоком | 160 | 14,60 | 15,60 | 33,50 | 365,00 |
| Батон столовый | 30 | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| Какао с витаминами | 200 | 3,77 | 2,50 | 26,00 | 151,28 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 130 | 0,20 | 0,20 | 11,00 | 40,00 |
| **Итого:** | **520** | **20,5** | **18,5** | **83,4** | **617,0** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: четверг** |  |  |  | |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **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 |
| Кнели из птицы с соусом | 110 | 13,00 | 13,20 | 10,54 | 193,00 |
| Картофельное пюре | 150 | 2,54 | 5,44 | 20,30 | 132,00 |
| Хлеб ржаной "Дарницкий" | 25 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 10,00 | 41,00 |
| Кондитерские изделия | 50 | 1,88 | 2,50 | 18,50 | 104,00 |
| **Итого** | **595** | **19,57** | **21,52** | **71,49** | **533,50** |
|  |  |  | 2 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат из свежих огурцов с луком | 60 | 0,70 | 3,10 | 1,90 | 42,00 |
| 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 ржаной "Дарницкий" | 25 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Напиток "таежный" (чай с брусникой) | 200 | 0,40 | 0,10 | 18,40 | 85,00 |
| Кондитерские изделия | 50 | 1,88 | 1,50 | 16,50 | 85,00 |
| **Итого** | **585** | **17,28** | **19,38** | **86,25** | **617,50** |



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День: пятница** |  |  |  | |  |
| **Неделя: вторая** |  |  |  |  |  |
| **Сезон: осенне-зимний** |  |  |  |  |  |
| для обучающихся 1-4 классов |  |  | 1 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Салат "Школьный" | 60 | 3,20 | 4,80 | 3,26 | 83,41 |
| Плов из птицы (филе) | 200 | 10,66 | 10,00 | 46,90 | 363,00 |
| Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с | 25 | 1,98 | 0,20 | 12,20 | 58,50 |
| Какао | 200 | 2,50 | 2,50 | 22,40 | 107,00 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,40 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| **Итого** | **585** | **18,7** | **17,7** | **92,3** | **649,9** |
|  |  |  | 2 вариант | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Пищевые вещества** | | | **ЭЦ** |
| **(гр./мл.)** | **Б** | **Ж** | **У** | **(ккал.)** |
| ***Завтрак*** |  |  |  |  |  |
| Овощи консервированные (огурец) порционно | 60 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 16,00 |
| Котлета рубленая из птицы (филе) | 90 | 11,12 | 10,20 | 19,25 | 145,50 |
| Ризотто школьное | 150 | 2,68 | 5,00 | 24,35 | 220,00 |
| Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с | 25 | 1,98 | 0,20 | 12,20 | 58,50 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| Фрукты свежие (мандарины) | 100 | 0,40 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| **Итого** | **625** | **17,7** | **16,9** | **89,3** | **585,0** |