

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	150	13,90	14,30	5,00	259,00
Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	88,00
Итого:	515	24,78	25,20	76,6	587,3



2 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
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Слойка "Сладкая парочка" с творогом и курагой	90	11,50	10,50	22,00	180,00
Чай с грушей и апельсином	200	0,30	0,00	15,00	49,50
Фрукты свежие(яблоко)	120	0,20	0,20	9,50	71,00
Итого:	640	19,54	18,67	91,6	582,6



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно с зеленью	60/2	0,55	0,10	3,80	8,00
Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	13,10	235,00
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	40,00
Итого:	537	20,25	21,08	75,45	525,5



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат "Уральский"	60	2,20	3,10	5,80	38,00
Биточки из говядины	90	10,50	9,20	12,30	205,00
Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,50	4,70	31,50	185,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Какао "Несквик"	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Итого:	525	19,10	19,78	82,25	586,5



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Ватрушка Царская (запеканка)	150	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)	120	0,50	0,50	9,50	32,00
Итого:	500	20,2	19,5	88,0	606,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Запеканка картофельная с сердцем и сметаной	220	13,60	15,20	30,80	312,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Напиток из яблок	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	18,50	104,00
Итого:	555	21,8	20,5	91,3	633,8



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60/2	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	597	19,57	21,52	71,49	533,50



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из свежих огурцов с луком	60	0,70	3,10	1,90	42,00
Чахохбили из цыплят	100	13,00	10,20	10,54	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
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,0
Фрукты свежие(мандарин)	100	0,50	0,50	9,50	32,00
Итого	655	18,70	18,98	91,89	587,50



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 1-4 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат "Школьный"	60	3,20	4,80	3,26	83,41
Плов из птицы	220	10,66	10,00	46,90	363,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Какао "Несвик"	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Фрукты свежие(яблоко)	90	0,40	0,20	7,50	38,00
Итого	595	18,7	17,7	92,3	649,9
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	6088	204,8	207,3	848,4	5925,1
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	608,8	20,48	20,73	84,84	592,51



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из моркови и яблок	60	3,20	4,80	3,26	83,41
Сырники со сгущенным молоком	160	10,66	10,00	46,90	363,00
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)	90	0,40	0,20	7,50	38,00
Итого	535	17,7	16,5	92,3	649,9
ВСЕГО ЗАВТРАК ЗА 10 ДНЕЙ :	5967	199,5	200,0	845,0	5923,4
<i>в среднем за один день (завтрак)</i>	596,7	19,95	20,00	84,5	592,34

