

День: понедельник

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00
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:	565	27,56	28,06	82,9	638,3



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)	100	0,20	0,20	9,50	71,00
Итого:	620	19,54	18,67	91,6	582,6



День: вторник

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	50	0,55	0,10	3,80	8,00
Гуляш из отварной говядины	100	15,50	15,90	13,10	235,00
Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20
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	21,35	22,04	79,71	563,7



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат "Уральский"	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Биточки из говядины	90	12,50	12,20	12,30	205,00
Каша пшеничная рассыпчатая	180	3,00	5,20	37,80	222,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Какао "Несквик"	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Итого:	555	19,95	20,28	86,55	593,5



День: среда

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Ватрушка Царская (запеканка)	200	18,76	21,73	52,80	484,24
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)	100	0,40	0,40	9,50	43,00
Итого:	530	24,8	24,8	101,2	739,2



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно	50	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:	545	21,8	20,5	91,3	633,8



День: четверг

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

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	180	3,78	8,10	26,28	196,20
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	20,81	24,18	77,47	597,70



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Салат из свежих огурцов с луком	100	0,70	6,20	6,50	95,00
Чахохбили из цыплят	100	13,00	13,20	10,54	193,00
Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20
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
Итого	605	19,30	25,54	91,25	676,70



День: пятница

1 вариант

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

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 "Северный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Какао "Несквик"	200	2,50	2,50	22,40	107,00
Фрукты свежие(яблоко)	65	0,40	0,20	7,50	38,00
Итого	570	18,7	17,7	92,3	649,9



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 "Северный" 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

