

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Омлет натуральный	200	16,68	17,16	11,30	310,00
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
Кондитерские изделия	50	1,88	2,50	18,50	104,00
Итого:	480	20,64	19,86	52,65	515,70



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	9,24	8,03	45,67	293,05
Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,50	43,00
Итого:	350	16,32	14,53	93,02	510,35



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне- весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Шницель из свинины	80	10,00	15,00	9,44	158,00
Макаронные изделия отварные	180	3,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Какао с молоком	200	3,79	3,20	30,00	98,48
Итого	485	18,79	24,24	87,25	537,18



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Ежики из говядины с соусом молочным	60/30	10,10	11,10	6,20	187,50
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,00
Итого	375	19,70	17,09	80,18	577,15



День: среда

Неделя : вторая

Сезон: осенне- весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	205	7,50	6,69	35,80	233,05
Сырники со сметаной	85	9,05	7,51	6,75	136,00
Хлеб "Северный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00
Итого:	515	18,93	14,50	76,75	504,55



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Биточки из минтая с творогом	80	15,73	15,19	35,80	209,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Северный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Напиток "таежный"(чай с черн. смор .)	200	0,40	0,10	18,40	85,00
Итого:	455	20,65	20,93	86,70	484,50



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне- весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Кнели из птицы	40	8,00	6,50	2,50	101,00
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 и лимоном	200	0,30	0,00	15,00	40,00
Итого:	422	12,24	12,22	48,05	324,50



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Котлета рубленая из птицы	60	14,50	6,50	9,50	128,30
Капуста тушеная	150	1,80	2,30	22,80	109,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Какао с молоком	200	3,79	3,20	30,00	98,48
Итого:	422	21,49	12,28	72,55	387,28



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне- весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Плов из птицы	200	10,66	10,00	46,90	363,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,32	22,40	107,00
Итого:	425	14,14	11,52	81,50	528,50



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Зразы рубленые из свинины	70	11,81	15,60	19,50	265,00
Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	150	3,59	4,57	33,63	198,15
Хлеб ржаной "Дарницкий"	25	1,40	0,28	10,25	51,50
Напиток из яблок	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Итого:	445	21,15	22,87	91,33	672,93

