**День: понедельник**
**Неделя: первая**
**Сезон: осенне-весенний**

1 вариант

*для обучающихся 5-11 классов*

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Каша молочная рисовая с маслом сл. | 205 | 5,56 | 7,77 | 32,86 | 223,60 |
| Сыр Российский порционно | 20 | 4,60 | 5,90 | 15,00 | 72,60 |
| Батон столовый | 30 | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| Какао с молоком | 200 | 3,79 | 3,20 | 30,00 | 98,48 |
| ***Итого:*** | ***455*** | ***15,83*** | ***17,07*** | ***90,71*** | ***455,38*** |

2 вариант

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Манник со сгущ. молоком | 210 | 13,90 | 18,70 | 23,00 | 278,00 |
| Колбаса молочная 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 |
| ***Итого:*** | ***460,0*** | ***20,58*** | ***24,80*** | ***60,85*** | ***452,30*** |

**День: вторник**
**Неделя: первая**
**Сезон: осенне- весенний**
*для обучающихся 5-11 классов*

1 вариант

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным | 90 | 10,10 | 11,10 | 6,20 | 187,50 |
| 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:*** | ***495*** | ***15,40*** | ***17,14*** | ***69,01*** | ***508,20*** |

2 вариант

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Котлета особая | 60 | 10,10 | 11,10 | 6,20 | 187,50 |
| Рис отварной | 150 | 3,60 | 5,76 | 37,56 | 229,20 |
| 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:*** | ***435*** | ***18,87*** | ***19,64*** | ***80,01*** | ***619,48*** |

**День: среда**
**Неделя: первая**
**Сезон: осенне-весенний**
*для обучающихся 5-11 классов*

1 вариант

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Овощи конс. (огурец) порционно | 30 | 0,00 | 0,00 | 0,98 | 4,00 |
| Каша гречневая с цыплятами и овощами | 200 | 11,42 | 20,80 | 24,70 | 331,80 |
| Хлеб "Пшеничный" 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:*** | ***455*** | **13,80** | **21,10** | **58,90** | **467,30** |

2 вариант

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Овощи свежие (огурец) порционно | 25 | 0,55 | 0,10 | 3,80 | 8,00 |
| Макаронник с мясом птицы | 180 | 11,42 | 20,80 | 24,70 | 331,80 |
| Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с | 25 | 1,98 | 0,20 | 12,20 | 58,50 |
| Какао  с молоком | 200 | 3,79 | 3,20 | 30,00 | 98,48 |
| ***Итого:*** | ***430*** | **17,19** | **24,20** | **66,90** | **488,78** |

**День: четверг**

1 вариант

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне- весенний**

*для обучающихся 5-11 классов*

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Котлета рыбная(минтай) | 100 | 11,38 | 8,44 | 9,05 | 157,70 |
| Картофельное пюре | 180 | 3,78 | 8,10 | 26,28 | 196,20 |
| Хлеб ржаной "Дарницкий" | 25 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Кисель фруктовый | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 |
| ***Итого:*** | ***505*** | ***16,56*** | ***16,82*** | ***69,58*** | ***500,40*** |

2 вариант

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Горошек конс. порционно | 30 | 16,68 | 17,16 | 11,30 | 310,00 |
| Омлет натуральный | 200 | 16,68 | 17,16 | 11,30 | 310,00 |
| Батон столовый | 30 | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.) | 200 | 0,40 | 0,10 | 22,00 | 77,00 |
| ***Итого:*** | ***460*** | ***35,64*** | ***34,62*** | ***57,45*** | ***757,70*** |

**День: пятница** 1 вариант
**Неделя: первая**
**Сезон: осенне-весенний**
*для обучающихся 5-11 классов*

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Каша молочная манная с маслом сливочным | 200/5 | 9,24 | 8,03 | 45,67 | 293,05 |
| Яйцо отварное | 1шт | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| 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 |
| ***Итого*** | ***507*** | ***17,80*** | ***14,33*** | ***96,37*** | ***528,05*** |

2 вариант

| Наименование блюда | Выход (гр./мл.) | Пищевые вещества Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Завтрак*** | | | | | |
| Печень жареная с луком | 60 | 9,24 | 8,03 | 45,67 | 293,05 |
| Каша пшенная рассыпчатая | 150 | 1,88 | 0,20 | 12,85 | 60,70 |
| Хлеб ржаной "Дарницкий" | 25 | 1,40 | 0,28 | 10,25 | 51,50 |
| Напиток кофейный с молоком | 200 | 1,50 | 1,30 | 22,40 | 107,00 |
| ***Итого*** | ***507*** | ***14,02*** | ***9,81*** | ***91,17*** | ***512,25*** |