День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-весенний

для обучающихся 5-11 классов

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
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	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
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 Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)
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 Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)
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	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
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	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
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	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
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	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
Завтрак					
Котлета рубленая из птицы	60	14,50	6,50	9,50	128,30
Капуста тушенная	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 Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)
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 Б	Ж	У	ЭЦ (ккал.)
Завтрак					
Зразы рубленные 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**