**День: понедельник**
**Неделя: вторая**
**Сезон: осенне-весенний**
для обучающихся 1-4 классов

**1 вариант**

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***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 Б | Ж | У | ЭЦ (ккал.) |
|---|---|---|---|---|---|
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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 "Несквик" | 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** |
| ***в среднем за один день (завтрак)*** | **608,8** | **20,48** | **20,73** | **84,84** | **592,51** |

**2 вариант**

| Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | ЭЦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | (гр./мл.) | Б | Ж | У | (ккал.) |
| ***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** |
| ***в среднем за один день (завтрак)*** | **596,7** | **19,95** | **20,00** | **84,5** | **592,34** |