

Родительская плата

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша молочная рисовая с маслом сл.	200/10	8,15	10,75	32,96	275,00
Бутерброд (батон) с колбасой п/к и сыром твердых сортов	75	8,48	9,10	27,89	153,30
Какао с витаминами "Витошка"	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	585	21,1	22,45	94,35	617,58



2 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
Сыр Российский порционно	20	4,60	5,90	15,00	72,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Йогурт фруктовый(живые культуры)	115	2,90	3,50	21,30	88,00
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	10,64	45,00
Итого:	565	26,36	26,76	71,1	576,3



День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

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
Рагу из говядины	200	19,24	20,68	40,50	416,88
Напиток "Здоровье"(чай с шиповн.)	200	0,40	0,10	22,00	77,00
Хлеб северный (с ламинариями)	25	1,16	0,23	10,25	41,00
Итого:	712	21,35	21,11	74,65	546,88



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Икра кабачковая (пром.)	60	0,72	2,82	4,62	46,80
Тефтели из говядины с рисом с соусом томатным	130	14,00	12,00	7,30	177,50
Макаронные изделия отварные	150	4,59	6,92	25,88	234,52
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Хлеб северный (с ламинариями)	25	1,16	0,23	10,25	41,00
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	565	22,7	23,4	78,0	644,8



День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Рыба(горбуша) запеченая с сыром	100	13,20	13,70	11,58	225,00
Каша рисовая рассып. с овощами на масле сл.	180	4,09	6,57	43,63	240,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	9,50	40,00
Фрукты свежие(яблоко)	130	0,20	0,20	9,50	71,00
Итого:	657	20,32	20,77	90,21	642,50



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	0,55	0,10	3,80	8,00
Котлета "Золотая рыбка" (минтай+цыплята)	100	13,20	13,70	15,58	255,00
Рис отварной	180	4,40	7,56	40,00	275,00
Хлеб "Пшеничный" йодированный в/с	25	1,98	0,20	12,20	58,50
Сок фруктовый с трубочкой	200	0,00	0,00	25,00	80,80
Итого:	565	20,1	21,6	96,6	677,3



День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Икра кабачковая (пром.)	100	1,20	4,70	7,70	78,00
Котлета рубленая из птицы (филе)	100	13,00	12,00	20,00	180,00
Каша гречневая рассыпчатая с луком	180	2,67	3,53	31,06	237,49
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,40	0,28	10,25	51,50
Напиток кофейный с молоком	200	1,50	1,30	22,40	107,00
Фрукты свежие(мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	610	19,8	21,81	91,41	653,99



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Овощи свежие (помидор) порционно с зеленью	60	0,55	0,10	1,90	12,00
Гуляш из птицы в соусе молочном	100	10,12	13,20	15,20	180,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб ржаной "Дарницкий"	30	1,40	0,28	10,25	51,50
Отвар из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	26,40	108,0
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,70	0,10	7,50	38,00
Итого:	540	15,91	19,22	81,55	521,50



День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 5-11 классов возраст старше 12 лет

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Каша жидкая молочная "Дружба" с маслом сл.	205	3,56	8,60	32,86	223,60
Батон столовый	30	1,88	0,20	12,85	60,70
Запеканка творожная со сгущенным молоком	110	12,90	9,70	18,50	178,10
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,00	41,00
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90
Итого:	675	19,0	19,0	85,2	559,3



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
Завтрак					
Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	180	14,60	14,27	35,00	337,50
Бутерброд (батон) с колбасой п/к	30/25	1,88	0,20	12,85	60,70
Яйцо отварное	52	1,88	0,20	12,85	60,70
Какао с витаминами	200	3,77	2,50	26,00	151,28
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,50	0,50	11,00	55,90
Итого:	592	22,6	17,7	97,7	666,1

