

## Льготная категория

**День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,00	3,10	5,40	54,00
Борщ "Украинский" со сметаной	250/10	1,07	3,79	24,53	101,00
Плов по-узбекски из говядины	200	18,23	21,29	38,15	485,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>25,225</b>	<b>29,5265</b>	<b>121,756</b>	<b>874,15</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидоров с луком и заправкой	60	0,60	3,20	3,60	65,00
Рассольник домашний со сметаной	250/10	3,87	4,32	17,20	141,00
Биточки по-беларуски	90	15,50	11,20	10,60	261,00
Картофель тушеный	150	3,90	7,80	24,30	187,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток лимонный	200	0,10	0,00	19,20	98,00
Фрукты свежие (мандарины)	100	0,80	0,80	11,00	38,00
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>28,895</b>	<b>27,87</b>	<b>109,38</b>	<b>905,35</b>



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,76	3,06	4,14	48,00
Рассольник Ленинградский (с перл. крупой, мясом и сметаной)	250/15/10	6,87	7,02	20,40	132,00
Котлета любительская (минтай)	100	10,20	8,75	6,00	261,00
Картофель запеченный по-деревенски	150	3,20	8,40	21,86	184,93
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,00	25,70	104,00
Фрукты свежие (яблоко)	200	0,96	0,24	33,00	42,00
<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>26,32</b>	<b>28,02</b>	<b>134,58</b>	<b>887,28</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	7,07	7,82	15,10	150,00
Минтай тушеный в томате с овощами	100	5,78	8,10	26,28	196,20
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (яблоко)	130	0,20	0,20	11,00	55,90
<b>Итого:</b>	<b>1025</b>	<b>21,02</b>	<b>22,17</b>	<b>115,92</b>	<b>738,25</b>



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов(возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Салат из рыбной консервы с яйцом и луком зеленым	60	3,10	5,10	18,26	77,40
Свекольник со сметаной	250/10	2,69	5,39	20,10	131,55
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	16,90	16,12	30,33	399,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
<b>Итого:</b>	<b>770</b>	<b>26,82</b>	<b>27,16</b>	<b>116,37</b>	<b>810,10</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Икра свекольная	60	0,80	3,10	7,50	41,00
Юшка гороховая с копченостями	250	8,92	10,94	25,00	199,00
Плов по-узбекски из говядины	200	16,23	19,29	38,15	385,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из компотной смеси	200	0,10	0,10	19,90	95,00
<b>Итого:</b>	<b>795</b>	<b>30,18</b>	<b>33,98</b>	<b>114,03</b>	<b>835,35</b>



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Винегрет овощной	60	0,84	5,06	3,96	73,80
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	116,00
Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	9,07	212,00
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	5,61	37,33	230,15
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Компот из сухофруктов	200	0,90	0,20	25,00	94,00
Кисломолочный напиток (кефир)	200	2,50	2,50	21,70	45,00
<b>Итого:</b>	<b>1295</b>	<b>29,27</b>	<b>27,72</b>	<b>134,83</b>	<b>886,30</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Зеленый горошек консер. (порционно)	60	1,50	0,10	3,25	25,00
Суп-лапша домашняя с птицей и зеленью	250/25/2	6,58	7,70	28,00	158,70
Биточки по-селянски	105	10,70	8,50	10,05	212,00
Картофельное пюре	150	2,54	5,44	20,30	132,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Кисломолочный напиток (ряженка)	200	2,50	2,50	21,70	128,00
<b>Итого:</b>	<b>1295</b>	<b>27,945</b>	<b>24,79</b>	<b>106,78</b>	<b>771,05</b>



День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

для обучающихся 1-4 классов (возраст 7-11 лет)

1 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Обед</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно	60	1,30	0,06	0,56	8,00
Суп-пюре из разных овощей с пшен. сухариками	250/20	3,76	6,29	24,00	135,00
Сосиска отварная молочная с соусом томатным	90/50	10,26	16,38	18	245
Макаронные изделия отварные	150	2,50	4,80	33,30	191,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (банан)	250	1,80	0,40	18,80	46,00
<b>Итого:</b>	<b>920</b>	<b>23,75</b>	<b>28,48</b>	<b>140,58</b>	<b>880,15</b>

2 вариант

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ
	(гр./мл.)	Б	Ж	У	(ккал.)
<b>Обед</b>					
Салат из свежих фруктов	60	0,50	2,10	13,80	57,00
Суп овощной с мясом и сметаной	250/15/10	3,17	5,52	16,80	102,00
Колбаски деревенские	90	9,60	8,68	9,50	228,00
Каша гречневая рассыпчатая с луком	150	4,59	6,92	25,88	234,52
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Сок в ассортименте (разливной)	200	0,00	0,00	19,20	80,80
Фрукты свежие (банан)	220	1,80	0,40	18,80	46,00
<b>Итого:</b>	<b>1030</b>	<b>23,79</b>	<b>24,17</b>	<b>127,46</b>	<b>863,67</b>



День: суббота

Неделя: вторая

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	
<b>Обед</b>					
Салат "Витаминный"	100	4,00	8,00	22,00	161,33
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	250/15/10	3,17	5,52	16,80	142,00
Котлеты городские	100	10,70	11,90	10,10	227,90
Каша пшеничная вязкая с луком	180	3,88	5,00	35,20	211,70
Компот из яблок и груш	200	0,20	0,20	27,90	115,00
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный(с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Булочка дорожная	50	3,15	3,95	26,20	179,00
<b>Итого:</b>	<b>905</b>	<b>29,23</b>	<b>35,12</b>	<b>161,68</b>	<b>1152,28</b>



2 вариант

Наименование блюда	Выход (гр./мл.)	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал.)
		Б	Ж	У	
<b>Обед</b>					
Овощи свежие (огурец) порционно	100	2,06	0,10	2,00	12,00
Суп крестьянский с мясом и сметаной	250/15/10	2,60	5,30	14,30	146,00
Горбуша запеченная с овощами и сыром	120	16,24	17,49	15,04	282,57
Картофель отварной с зеленью	180	6,60	5,76	37,56	229,20
Хлеб "Пшеничн." в/с, хлеб северный (с ламин.)	25/25	4,13	0,55	23,48	115,35
Напиток из брусники	200	0,00	0,00	25,00	120,00
<b>Итого:</b>	<b>1100</b>	<b>31,63</b>	<b>29,20</b>	<b>117,38</b>	<b>905,12</b>

