

Фрукты		200	0,8	0,7	18,7	84	200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:			13,0	24,9	69,1	555,0		21,6	39,8	91,1	815,6
Полдник		11%					13%				
Кондитерское или булочное изделие (зефир)		35	0,5	3,1	25,1	131	70	1,1	6,2	50,2	261
Напиток "Любимый" с витамином "С"		200	0,0	0,0	25,8	101	200	0,0	0,0	25,8	101
Итого:			0,5	3,1	50,9	231		1,1	6,2	76,0	362
Ужин(5-11класс)							20%				
Сыр порционно							25	5,9	7,4	0,0	93
Овощи порционно (огуры консервированные)							60	0,4	0,1	1,1	7
Шницель /свинина/							80	12,6	6,6	11,2	155
Каша гречневая вязкая							150	4,5	4,5	21,9	146
<i>или каша вязкая "Артекская"</i>							150	6,3	3,9	28,8	176
Чай с сахаром							190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный							40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:								26,8	19,0	65,8	544,3
Итого:*								28,6	18,4	72,7	574
Итого за день:			36,3	46,6	183,8	1303,4		49,5	65,0	233,0	1721,8
Итого за день:*			38,1	46,0	190,7	1332,9		51,3	64,4	239,9	1751,3

Вторник											
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	
Второй завтрак (1-4 класс)	23%										
Масло сливочное	10	0,1	7,3	0,1	66						
Омлет с сыром	115	14,1	16,2	1,9	209						
Кофейный напиток с молоком	200	2,2	1,4	22,4	112						
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	8,1	38						
Фрукты	120	0,5	0,5	12,0	62						
Итого:		18,1	25,5	44,5	486,9						
Обед(1-4 класс)	33%										
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4						
Рассольник "Школьный" новый со сметаной	250/10	1,8	5,6	13,0	113						
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249						
<i>или Коллеты "Смачные"</i>	75	15,0	9,2	10,8	185						
<i>и Каша рисовая</i>	150	2,1	4,1	22,4	135						
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"	200	0,1	0,1	17,3	70						
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102						
Хлеб ржаной	40	2,5	0,2	16,9	80						
Итого:		26,3	13,9	98,5	618,7						
Итого: *		25,0	19,6	102,8	689,9						
Обед (5-11 класс)						30%					
Овощи порционно (огурец свежий)	60	0,4	0,1	1,1	7	60	0,4	0,1	1,1	7	
Плов из филе птицы	50/100	18,4	7,6	28,9	249	75/150	27,6	11,3	43,3	373	

или Коптелы "Смачные" и Каши рисовая		75	15,0	9,2	10,8	185	100	20,0	12,3	14,4	247
Напиток апельсиновый, мандариновый с витамином "С"		150	2,1	4,1	22,4	135	150	2,1	4,1	22,4	135
Хлеб пшеничный		200	0,1	0,1	17,3	70	200	0,1	0,1	17,3	70
Хлеб ржаной		40	3,2	0,4	21,6	102	90	7,2	0,9	48,6	230
Итого:		40	2,5	0,2	16,9	80	60	3,8	0,3	25,4	120
Итого: *		21,4	7,9	64,2	405,9			31,9	11,8	87,1	570,4
Полдник		20,1	13,7	68,5	477,1			33,6	17,8	129,2	808,3
		14%					11%				
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")		75	4,7	5,1	32,1	186	75	4,7	5,1	32,1	186
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)		200	5,6	6,4	8,2	112	200	5,6	6,4	8,2	112
Итого:			10,3	11,5	40,3	298,0		10,3	11,5	40,3	298,0
Ужин(5-11класс)							24%				
Омлет с сыром							230	28,2	32,4	3,8	418
Кофейный напиток с молоком							200	2,2	1,4	22,4	112
Хлеб пшеничный							15	1,2	0,2	8,1	38
Фрукты							200	0,8	0,7	18,7	84
Итого:								32,4	34,7	53,0	652
Итого за день:			54,6	50,8	183,3	1403,6		74,6	58,0	180,4	1520,7
Итого за день: *			53,3	56,6	187,6	1474,8		76,3	63,9	222,5	1758,6

Среда		Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)		20%									
Запеканка творожная "Легкая" со сметаной (или с повидлом, или с молоком сгущеным, или с припасом)		110/10	13,6	13,9	22,6	269					
или Блишечки с творогом "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком сгущеным, или с припасом, или с повидлом)		2/58/10	7,2	12,5	33,9	278					
Чай с сиропом шиповника		200	0,2	0,0	14,8	57					
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:			17,0	14,3	59,0	427,7					
Итого: *			10,6	12,9	70,3	437,0					
Обед(1-4 класс)		32%									
Овощи консервированные порционно/кукуруза/		20	0,4	0,1	2,9	14					
Суп молочный с крупой рисовой		250	6,5	6,3	22,3	173					
или Суп молочный с крупной пшенной *		250	6,5	6,3	22,3	173					
Котлета "Капитошка"		60	12,4	9,6	7,8	169					
или Митболы с сыром*		60	10,0	15,6	3,2	208					
Макаронные изделия отварные		130	4,4	3,8	26,3	156					
Напиток "Витаминный" с витамином "С"		200	0,0	0,0	21,4	86					
Хлеб ржаной		40	2,5	0,2	16,9	80					
Итого:			26,3	19,9	97,6	677,3					

Мясные гнезда (свинина)									18,2	20,6	13,5	31,1
Каша рисовая									2,1	4,1	22,4	135
Чай с лимоном								200/7	0,2	0,0	10,3	41
Хлеб пшеничный								20	1,6	0,2	10,8	51
Итого:									28,0	32,3	57,0	630
Итого за день:									64,9	56,0	247,2	1743,1
Итого за день:*									61,5	45,2	233,2	1655,2

Вторник												
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	22%											
Бутерброд с колбасой	20/20	4,1	4,6	9,9	99							
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,3	21,6	2,4	261							
Чай с сиропом шиповника	200	0,2	0,0	14,8	57							
Фрукты	100	0,4	0,4	9,4	42							
Итого:		19,0	26,6	36,5	459							
Обед(1-4 класс)	30%											
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4							
Суп картофельный "Домашний" новый	250	7,3	5,3	25,3	178							
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88							
или <i>Наггетсы "Рыбка золотая"</i> *	50	12,3	9,1	9,2	168							
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92							
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,2	0,0	19,2	73							
или <i>напиток имбирно-медовый</i>	200	0,2	0,2	20,4	78							
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100							
Итого:		23,9	12,3	83,2	535							
Итого:*		25,3	18,2	90,2	619,9							
Обед(5-11 класс)												
Овощи порционно (огурец свежий)	40	0,3	0,1	0,8	4						1,1	7
Рыба жареная в сухарях	50	11,0	3,3	3,5	88						5,2	131
или <i>Наггетсы "Рыбка золотая"</i> **	50	12,3	9,1	9,2	168						13,8	251
Пюре картофельное	100	2,1	3,3	13,4	92						4,4	180
Напиток из сиропа шиповника с витамином "С"	200	0,2	0,0	19,2	73						0,0	73
или <i>напиток имбирно-медовый с витамином "С"</i>	200	0,2	0,2	20,4	78						0,2	78
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,8	51						5,6	179
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100						3,8	120
Итого:		18,2	7,2	68,7	407,9						10,4	689,4
Итого:*		19,6	13,1	75,7	492,9						19,2	814,4
Полдник	14%											
Кондитерское или булочное изделие (Булочка "Медуза")	75	4,7	5,1	32,1	186						5,1	186
Молочный или кисломолочный продукт (кефир)	200	5,6	6,4	8,2	112						6,4	112
Фрукты											0,7	84

Итого:		10,3	11,5	40,3	298		11,1	12,2	59,0	382
Ужин(5-11класс)						20%				
Огурцы консервированные или свежие						75	2,1	0,0	1,0	14
Омлет с мясными продуктами(колбаса)						195	21,1	25,0	2,9	320
Чай с сиропом шиповника						200	0,2	0,0	14,8	57
Хлеб пшеничный						60	4,8	0,6	32,4	153
Итого:							28,1	25,6	51,1	544
Итого за день:		53,1	50,4	160,0	1292		70,6	48,2	229,1	1615,4
Итого за день:*		54,5	56,3	167,0	1377		72,7	57,0	238,9	1740,4

Среда		Выход, г	Б	Ж	У	Кккал	Выход, г	Б	Ж	У	Кккал
Второй завтрак (1-4 класс)		20%									
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком стуженым, или с повидлом, или с припасом)		100/10	15,8	13,1	17,3	250					
Чай с сахаром		190/10	0,2	0,0	10,0	42					
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	16,2	77					
Фрукты		100	0,4	0,4	9,4	42					
Итого:			18,8	13,9	52,8	411					
Обед(1-4 класс)		33%									
Салат "Чайка" с маслом растительным		50	6,6	11,7	1,2	137					
или Салат "Сударушка"		50	1,7	5,6	6,5	83					
Суп молочный с макаронными изделиями		250	7,3	6,3	2,4	183					
Колбаски мясные с сыром		50	7,0	11,9	1,5	141					
Каша гречневая вязкая		150	4,5	4,5	21,9	146					
Компот из яблок с витамином "С"		200	0,2	0,2	20,4	78					
Хлеб ржаной		30	1,9	0,2	12,7	60					
Итого:			27,4	34,7	60,0	744					
Итого:*			22,5	28,6	65,3	690,6					
Обед (5-11 класс)							30%				
Бутерброд с колбасой запеченный		40	4,3	8,4	6,9	120		4,3	8,4	6,9	120
Запеканка из творога со сметаной (или с молоком стуженым, или с повидлом, или с медом)		150/10	23,5	18,8	25,8	366		23,8	20,6	26,1	384
или Блинчики с фруктовым наполнителем "Бабушка Аня" со сметаной(или с молоком стуженым, или с медом, или с повидлом)		2/57/20	7,4	11,6	62,8	382		11,0	21,3	78,0	546
Компот из яблок с витамином "С"		200	0,2	0,2	20,4	78		0,2	0,2	20,4	78
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	21,6	102		4,8	0,6	32,4	153
Фрукты		150	0,6	0,5	11,3	58		0,8	0,7	18,7	84
Итого:			31,8	28,3	85,9	723,8		33,9	30,5	104,5	819,0
Итого:*			15,7	21,1	123,0	739,8		21,1	31,2	156,4	981,0
Полдник		11%									
Ватрушка с сыром		36	2,8	7,7	12,9	133		5,9	16,2	26,9	277

или Ватрушка "Белорусская"	36	2,8	2,3	9,4	71	75	5,9	4,9	19,7	14,1
Компот из сушеных плодов с витамином "С"	200	0,4	0,0	26,6	104	200	0,4	0,0	26,6	104
Итого:		3,2	7,7	39,5	236,8		6,3	16,2	53,5	381,0
Итого:		3,2	2,3	36,0	175		6,3	4,9	46,3	251
Ужин(5-11класс)						20%				
Колбаски мясные с сыром						85	11,9	20,2	2,5	240
Каша гречневая вязкая						150	4,5	4,5	21,9	146
Чай с сахаром						190/10	0,2	0,0	10,0	42
Хлеб пшеничный						40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:							19,8	25,2	56,0	530
Итого за день:		49,4	56,3	152,4	1392		60,0	71,8	213,9	1729,7
Итого за день.*		44,5	44,8	154,2	1276		47,2	61,2	258,6	1761,8

Четверг										
	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал	Выход, г	Б	Ж	У	Ккал
Второй завтрак (1-4 класс)	20%									
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66					
Оладьи из пшеницы, запеченные с сыром	60	10,7	10,7	3,3	153					
Каша рисовая	100	1,4	2,7	14,9	90					
Какао с молоком	200	7,8	6,2	22,0	140					
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102					
Итого:	31%	15,4	21,1	40,0	411					
Обед (1-4 класс)										
Салат из квашеной капусты со свеклой	50	0,8	2,5	2,3	36					
Рассольник "Школьный" новый со сметаной с витамином "С"	250/10	1,8	5,6	13,0	113					
Соуски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134					
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131					
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80					
Хлеб ржаной	50	3,1	0,3	21,1	100					
Фрукты	150	0,6	0,5	11,3	58					
Итого:		12,6	27,9	84,0	651,9		0,0	0,0	0,0	0,0
Обед (5-11 класс)						30%				
Овощи порционно (огурец свежий)	20	0,1	0,0	0,4	2	20	0,1	0,0	0,4	2
Соуски отварные	48	4,3	12,5	0,5	134	96	8,6	25,0	1,0	269
Картофель тушеный	100	2,0	6,5	15,8	131	150	3,0	9,8	23,7	196
Сок	200	0,0	0,0	20,0	80	200	0,0	0,0	20,0	80
Хлеб ржаной	80	5,0	0,5	33,8	160	80	5,0	0,5	33,8	160
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	21,6	102	40	3,2	0,4	21,6	102
Итого:		14,6	19,9	92,0	609,2		19,9	35,6	100,4	808,9
Полдник	12%									
Кондитерское или Хлебобулочное изделие	60	2,9	0,8	35,0	139	60	2,9	0,8	35,0	139
Молочный или кисломолочный продукт (Молоко кипяченое)	200	5,8	6,4	9,4	120	200	5,8	6,4	9,4	120

