

Примерное цикличное меню на обеды с визуализацией для учащихся 5-11 классов льготной категории общеобразовательных школ на 2024 уч. год.

День 1 (понедельник)

Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми и мясом	230	63,15	135	4	7	13
437/04	Гуляш из говядины	120	109,45	135	11	9	19
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	200	23,95	252	5	12	30
	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	14,25	68	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Крендель сахарный	100	32,90	10	1	1	3
	Итого за завтрак	925	248,00	760	27	29	112

Фото блюд



Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 2 (вторник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
138/04	Лапша Домашняя с мясом птицы	230	38,05	167	6	7	20
456/04	Зразы рубленные (говядина) с маслом сливочным	115	104,05	167	7	10	7
541/04	Рагу из овощей	200	32,00	171	6	7	23
ттк349	Напиток клюквенный	200	22,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Фрукт	100	47,55	44	0	0	10
	Итого за завтрак	690	248,10	765	25	24	107

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 3 (среда)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139	Суп картофельный с фасолью и мясом	223	57,35	185	5	8	20
444	Плов по-узбекски	200	130,05	366	13	19	36
705	Напиток из шиповника	200	13,70	64	0	0	16
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Сырная палочка	100	42,70	59	3	2	6
	Итого за завтрак	798	248,10	834	27	29	111

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 4 (четверг)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
132	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	237	59,30	170	3	7	12
451	Биточек из говядины с маслом сливочным	110	100,85	124	7	7	8
516/04	Макаронные изделия отварные	200	25,90	299	6	11	44
9	Напиток из яблок и клюквы	200	11,70	40	0	0	10
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Молочный коктейль Топтыжка	200	46,13	87	3	2	15
	Итого за завтрак	1022	248,18	880	25	27	122

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 5 (пятница)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	240	58,25	170	6	9	17
451	Шницель из говядины с маслом сливочным	105	94,65	169	7	12	8
520	Пюре картофельное	200	31,80	139	4	3	23
700	Напиток клюквенный	200	22,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Фрукт	100	36,85	44	0	0	10
	Итого за завтрак	920	248,00	738	23	24	105

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 7 (понедельник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139	Суп с бобовыми с мясом	230	63,15	135	4	7	13
423	Бефстроганов из говядины	110	113,00	169	11	10	9
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,60	203	4	6	35
	Морс из клюквы	200	30,20	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
ттк3	Булочка Ромашка	65	16,25	55	0	1	10
	Итого за завтрак	860	248,50	778	25	24	114

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 8 (вторник)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	240	58,25	170	6	9	17
451	Биточек из говядины с маслом сливочным	110	100,85	124	7	7	8
516	Макаронные изделия отварные	200	25,90	299	6	11	44
ттк349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка	200	13,65	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	фрукт	100	45,05	44	0	0	10
	Итого за завтрак	925	248,00	853	25	27	126

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 9 (среда)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
124	Щи со свежей капустой, мясом и сметаной	243	66,05	220	9	8	26
443	Плов из говядины	200	105,25	340	10	16	34
592	Кисель из клюквы	200	25,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Молочный коктейль Топтыжка	200	46,13	87	3	2	15
	Итого за завтрак	918	247,68	863	28	26	122

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 10 (четверг)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
131	Рассольник домашний с мясом и сметаной	236	58,30	170	3	7	22
462	Тефтели из говядины	120	98,45	151	10	10	5
516/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,60	203	5	6	35
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
96	Салат Ундинский	100	50,70	25	1	1	2
	Напиток из смеси ягод Я-яшка	200	14,25	56	0	0	14
	Итого за завтрак	911	247,60	765	25	24	111

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд

День 11 (пятница)**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
148	Лапша Домашняя с мясом	238	46,35	172	4	8	20
428	Азу из говядины	200	126,10	172	16	15	26
357	Напиток Витошка с витаминами	200	15,40	74	0	0	18
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,50	48	2	0	9
	Эчпочмак	120	56,35	112	3	4	16
	Итого за завтрак	833	248,50	690	29	27	113

Фото блюд

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139/04	Суп с бобовыми с мясом	250	54,60	115	3	6	12
ттк329	Котлета городская с маслом сливочным	110	83,70	198	10	15	7
516/04	Макаронные изделия отварные	180	24,80	210	6	10	24
705/04	Напиток из плодов шиповника	200,0	13,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	60,0	2,80	141	5	0	30
	Хлеб ржано-пшеничный	40,0	2,00	57	2	0	11
	Фрукты	100	57,45	44	0	0	10
	Итого за обед	940	238,50	821	26	31	108

Фото блюд