

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 рубленые (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