

МАОУ «Средняя школа №8» корп.2

Примерное цикличное меню завтраки (1вариант) с визуализацией для учащихся 1-4 классов на 2024г

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Колбаски детские отварные с макаронными изделиями отварными с сыром	306	406	15	19	44
Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	563	589	20	19	85



ВТОРНИК

День 2

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Запеканка из творога со сметаной	185	317	13	15	34
Чай с сахаром	200	54	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Продукт йогуртовый	100	73	2	4	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	542	571	20	19	83



СРЕДА
День 3

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Птица запеченная в сметанном соусе с кашей гречневой с овощами	320	369	15	18	44
Морс клюквенный	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Хлеб ржано- пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	577	552	20	18	85



ЧЕТВЕРГ
День 4

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлета рыбная По-волжски с пюре картофельным	290	351	14	18	31
Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Яблоко	100	44	0	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	647	578	19	18	82



ПЯТНИЦА
День 5

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Плов по-узбекски с огурцом консервированным	245	396	15	19	44
Морс клюквенный	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Фрукт					
Хлеб ржано-пшеничный	30	39	2	0	8
ИТОГО	512	579	20	19	85



ПОНЕДЕЛЬНИК
День 7

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Пельмени промышленного производства с маслом сливочным и сметаной	200	356	14	18	34
Чай с сахаром	200	55	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Мандарин	100	44	0	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	557	582	19	18	85



ВТОРНИК

День 8

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Гуляш с рисом отварным	300	395	14	18	43
Напиток клюквенный	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Фрукт					
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	557	578	19	18	84

**СРЕДА**

День 9

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным с макаронными изделиями отварными с сыром	308	393	15	19	41
Напиток из плодов шиповника	200	64	0	0	16
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	565	584	20	19	84



ЧЕТВЕРГ
День 10

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Печень по-строгановски с пюре картофельным	290	302	12	12	34
Морс клюквенный	200	56	0	0	14
Хлеб пшеничный	37	88	3	0	19
Салат из свеклы с сыром	100	101	3	6	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	647	586	20	18	83



ПЯТНИЦА
День 11

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200	263	10	12	29
какао Витошка с 13 витаминами	200	68	3	0	14
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
Груша	100	44	0	0	10
бутерброд с сыром	70	163	4	6	22
ИТОГО	590	577	19	18	83



--	--