

МАОУ «Средняя школа №8» корп.2
Примерное цикличное меню завтраки с визуализацией для учащихся 1-4 классов.

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод
		ь			ы
Колбаски детские отварные с овощами тушеными Гавайская смесь	280	352	12	17	39
Кофейный напиток	200	69	1	2	12
Хлеб пшеничный	37,5	88	3	0	19
Хлеб ржано-пшеничный	16	31	1	0	6
ИТОГО	533,5	540	17	19	76



ВТОРНИК

День 2

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша молочная Дружба	200	184	4	6	28
Чай с сахаром	200	20	0	0	5
Хлеб пшеничный	37,5	88	3	0	19
Запеканка из творога со сгущенным молоком	127	168	6	7	17
Кисломолочный продукт	180	89	5	5	7
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	764,5	588	20	18	84



СРЕДА

День 3

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Рыба запеченная с овощами с пюре картофельным	320	292	13	17	22
Напиток Клюквенный	200	67	0	0	16
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
Кондитерское изделие	20	44	0	0	11
ИТОГО	600	536	18	17	77



ЧЕТВЕРГ

День 4

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Птица запеченная с овощами тушеными Смесь витаминная	278	354	13	17	37
Чай с сахаром	200	40	0	0	10
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	538	527	18	17	75



ПЯТНИЦА

День 5

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Жаркое по-домашнему	200	307	13	18	24
Кисель Витошка с витаминами	200	96	0	0	24
Хлеб пшеничный	30	68	2	0	14
Фрукт	100	43	0	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	550	553	17	18	80



ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша манная молочная	200	189	4	7	28
Какао Витошка с 13 витаминами	200	108	4	3	16
Хлеб пшеничный	30	68	2	0	14
Хлеб ржано-пшеничный	21,7	42	2	0	8
Блинчики с вареной сгущенкой	100	144	5	7	15
ИТОГО	551,7	551	17	17	81



ВТОРНИК

День 8

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Котлета Домашняя с овощами тушеными Смесь витаминная	278	368	13	18	368
Чай с сахаром	200	40	0	0	40
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	94
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	39
ИТОГО	538	541	18	18	541



СРЕДА

День 9

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Каша рисовая молочная	200	204	4	7	32
Чай с сахаром	200	20	0	0	5
Хлеб пшеничный	33	75	3	0	16
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
Запеканка из творога со сгущенным молоком	122	162	5	8	17
Кисломолочный продукт	180	89	5	5	7
ИТОГО	755	589	19	20	85



ЧЕТВЕРГ

День 10

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Печень по-строгановски с макаронными изделиями отварными	290	306	14	15	28
Напиток клюквенный	200	67	0	0	16
Хлеб пшеничный	37,5	88	3	0	19
Фрукт	120	44	0	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	16	31	1	0	6
ИТОГО	663,5	536	18	15	79

**ПЯТНИЦА**

День 11

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Котлета рыбная с пюре картофельным	290	319	15	18	25
Напиток из сухофруктов	200	64	0	0	16
Хлеб пшеничный	37,5	88	3	0	19
Фрукт	120	43	0	0	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	39	2	0	8
ИТОГО	667,5	553	20	18	78

