

МАОУ «Средняя школа №8» корп.2

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	230	135	4	7	13
ГУЛЯШ (говядина)	120	255	11	15	19
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	253	5	13	30
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОДЯ - ЯШКА №1	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	100	10	1	1	3



ВТОРНИК

День 2

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	230	167	6	7	20
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ(говядина) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	115	144	7	10	7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	171	6	7	23
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
ФРУКТ	100	44	0	0	10



СРЕДА
День 3

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ И МЯСОМ	223	185	5	8	20
ПЛОВ ПО - УЗБЕКСКИ	200	366	13	19	36
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	64	0	0	16
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	100	59	3	2	6



ЧЕТВЕРГ
День 4

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (С КРУПОЙ ПЕРЛОВОЙ) С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	237	170	3	7	12
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	124	7	7	8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	299	6	11	44
НАПИТОК ИЗ ЯБЛОКИ КЛЮКВЫ	200	40	0	0	10
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ТОПТЫЖКА	200	87	3	2	15



ПЯТНИЦА

День 5

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	240	170	6	9	17
ШНИЦЕЛЬ ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	105	169	7	12	8
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	139	4	3	23
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9



ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	230	135	4	7	13
БЕФСТРОГАНОВ (говядина)	110	169	11	10	9
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	203	4	6	35
МОРС ИЗ КЛЮКВЫ	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
БУЛОЧКА РОМАШКА	65	55	0	1	10



ВТОРНИК**День 8**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	240	170	6	9	17
БИТОЧЕК ИЗ ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	110	124	7	7	8
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	299	6	11	44
НАПИТОК И СМЕСИ ЯГОД Я-ЯШКА №3	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
ЯБЛОКИ	100	44	0	0	10

**СРЕДА****День 9**

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ЩИ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И КАРТОФЕЛЯ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	243	220	9	8	26
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	319	10	16	34
КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9
МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК ТОПТЫЖКА	200	87	3	2	15



ЧЕТВЕРГ

День 10

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
САЛАТ УДИНСКИЙ	100	25	1	1	2
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	236	170	3	7	22
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	120	151	10	10	5
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	203	5	6	35
НАПИТОК ИЗ СМЕСИ ЯГОД Я-ЯШКА №1	200	56	0	0	14
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	24
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	9

**ПЯТНИЦА**

День 11

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
СУП - ЛАПША ДОМАШНЯЯ С МЯСОМ ПТИЦЫ	238	172	4	8	172
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	315	16	15	315
НАПИТОК ВИТОШКА С ВИТАМИНАМИ И ПРЕБИОТИКОМ	200	74	0	0	74
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	112	4	0	112
ХЛЕБ РЖАНО - ПШЕНИЧНЫЙ	25	48	2	0	48
ЭЧПОЧМАК	120	112	3	4	112

