

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

ПОНЕДЕЛЬНИК

День 1

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы
Суп с бобовыми и мясом	215	132	6	7	13
Биточек Детский с маслом сливочным	105	136	9	9	5
Пюре картофельное	180	152	5	7	17
Кисель Витошка	200	96	0	0	24
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Фрукт	130	57	0	1	12
ИТОГО	905	739	26	24	105



ВТОРНИК

День 2

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	225	124	2	6	15
Тефтели детские	110	151	9	10	6
Каша гречневая рассыпчатая	180	180	4	8	24
Чай с сахаром	200	40	0	0	10
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Продукт йогуртовый	100	96	5	2	14
Фрукт	150	65	0	0	14
ИТОГО	1040	822	26	26	117



СРЕДА

День 3

Блюдо	Выход, г	Калорийность б	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с мясом	216	97	3	5	9
Плов по-узбекски	195	351	12	16	39
Кофейный напиток	200	69	1	2	12
Хлеб пшеничный	51,82	120	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Молочный коктейль Топтыжка	200	154	6	6	19
ИТОГО	887,82	839	28	29	113

ЧЕТВЕРГ

День 4

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп-лапша с мясом птицы	249	148	3	5	22
Котлета Домашняя	100	155	7	10	10
Пюре картофельное	180	152	5	7	17
Чай с сахаром	200	20	0	0	5
Хлеб пшеничный	46,3	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Кондитерское изделие	15	42	0	0	10
Кисломолочный продукт	200	99	9	5	8
ИТОГО	1015,3	782	30	27	106



ПЯТНИЦА

День 5

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	220	154	6	8	14
Рыба запеченная с сыром	120	139	9	10	3
Овощи тушеные Гавайская смесь	180	213	6	8	28
Напиток клюквенный	200	67	0	0	16
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	30	58	2	0	11
Пюре фруктовое Фрумка	90	34	0	0	9
ИТОГО	890	783	27	26	106



ПОНЕДЕЛЬНИК

День 7

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	225	124	2	6	15
Тефтели детские	120	105	7	8	2
Макаронные изделия отварные	180	194	5	6	30
Чай с сахаром	200	40	0	0	10
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	30	58	2	0	11
Молочный коктейль Топтыжка	200	154	6	6	19
ИТОГО	1005	793	26	26	112



ВТОРНИК

День 8

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Щи из свежей капусты м картофеля с мясом и сметаной	229	160	6	9	14
Рыба, запеченая с овощами	120	122	7	9	3
Пюре картофельное	180	152	5	7	17
Сок пром.производства	200	92	0	0	23
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	33,5	65	3	1	13
Пюре фруктовое Фрумка	90	34	0	0	9
ИТОГО	902,5	743	25	26	104



СРЕДА

День 9

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп с бобовыми и мясом	214	130	5	7	13
Птица запеченая	110	155	10	11	5
Овощи тушеные Витаминная смесь	180	213	6	8	28
Напиток клюквенный	200	67	0	0	16
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	49	2	0	9
Фрукт	100	43	0	0	10
ИТОГО	879	775	27	26	106



ЧЕТВЕРГ

День 10

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп-лапша с мясом птицы	249	178	5	7	24
Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	279	10	14	28
Чай с сахаром	200	20	0	0	5
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Кондитерское изделие	15	62	0	0	15
Кисломолочный продукт	200	99	6	5	8
ИТОГО	939	804	27	26	114



ПЯТНИЦА

День 11

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Суп картофельный с мясом	219	96	3	5	9
Плов по-узбекски	190	348	12	16	38
Какао Витошка	200	108	4	3	16
Хлеб пшеничный	50	118	4	0	25
Хлеб ржано-пшеничный	25	48	2	0	9
Молочный коктейль Топтыжка	200	154	6	6	19
ИТОГО	884	872	31	30	116

