





МАОУ «Средняя школа №8» корп.2

Примерное циклическое меню завтраки с визуализацией для учащихся 1-4 классов, 1,2 вариант

1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК											
1 день											
Колбаски детские отварные	100	9	9	1	116	Колбаски детские отварные	100	10	8	1	120
Макароны отварные с сыром 2-в	200	7	11	40	286	Каша перловая рассыпчатая с овощами и с томатным соусом	200	6	11	34	260
Сок	200	0	0	17	68	Какао Витошка	200	0	0	14	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Итого	557	21	20	85	597	Фрукты					
Итого						Итого					
Фото блюда						Фото блюда					
											

1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК											
2 день											
Бутерброд с сыром	100	4	3	19	115	Котлета мясо-картофельная по-Хлыновски	105	10	12	18	219
Запеканка из творога со сметаной	180	10	15	40	330	Каша гречневая рассыпчатая	200	5	6	39	226
Кофейный напиток	200	2	0	15	71	Напиток клюквенный	200	0	0	14	54
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
						Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Итого	500	18	18	82	555	Итого		20	18	90	593
Фото блюда						Фото блюда					
											

1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА											
3 день											
Птица, запеченная в сметанном соусе	100	10	15	1	176	Котлета городская	100	8	6	12	136
Пюре картофельное с капустой тушеной	200	4	3	29	160	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	200	7	11	44	304
Напиток Витошка с витаминами	200	0	0	19	75	Напиток из смеси сухофруктов	200	0	0	26	104
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	49	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	49
Фрукты	100	0	0	10	44						
Итого	657	19	18	86	592	Итого		20	17	109	681

Фото блюда



Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЧЕТВЕРГ											
4 день											
Котлета рыбная по-Волжски	100	11	15	8	211	Салат из консервированных огурцов с луклм	100	1	1	6	33
Овощи по-деревенски	180	4	4	25	150	Котлета рыбная по-волжски (минтай) с маслом сливочным	110	13	16	14	251
Напиток из смеси ягод Я-Яшка№3	200	0	0	14	56	Каша пшеничная	200	5	5	42	232
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Напиток кофейный	200	0	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
						Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Итого	637	20	19	84	588	Итого		21	22	96	665

Фото блюда

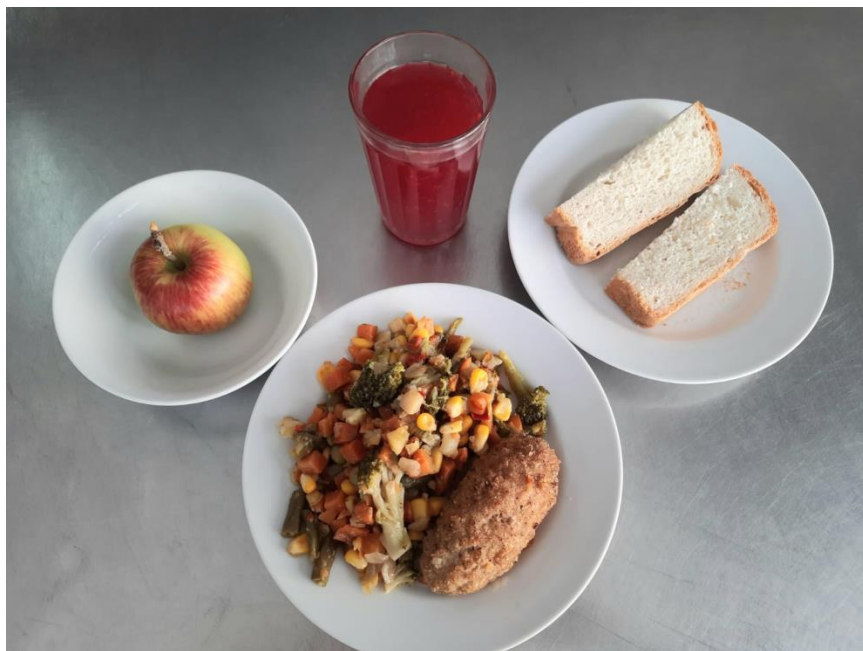


Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА											
5 день											
Плов по-узбекски	200	13	17	35	338	Салат из белокочанной капусты	100	3	5	3	69
Продукт йогуртовый	100	2	3	9	64	Биточки по-белорусски с маслом сливочным	105	15	17	17	279
Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	54	Каша ячневая	200	2	2	30	151
						Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	39	39	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	39	39
Итого	557	20	20	85	583	Итого		24	25	93	694

Фото блюда



Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК											
7 день											
Каша янтарная с маслом сливочным	200	6	8	36	226	Пельмени отварные с маслом сливочным	210	10	8	0	120
Какао Витошка с 13 витаминами	200	4	4	15	111	Бутерброд с сыром	100	4	3	19	115
Бутерброд с сыром	70	7	6	19	157	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	4,90	0,30	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Продукт йогуртовый	50/50	5,39	8,25	6,42	121,49						
Итого	590	21	21	87	597	Итого		17	11	52	379

Фото блюда



Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ВТОРНИК											
8 день											
Гуляш (говядина)	100	11	16	9	214	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1	1	6	33
Пюре картофельное	180	4	3	24	140	Оладьи из печени с маслом сливочным	105	9	6	19	167
Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	0	0	14	56	Каша перловая рассыпчатая с овощами	210	6	11	34	260
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Фрукт	100	0	0	10	44	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Итого	637	20	19	84	581	Итого		21	18	100	643

Фото блюда



Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
СРЕДА											
9 день											
Котлета Воздушная (филе куриное) с маслом сливочным	105	8	8	4	119	Лапшевник с творогом	255	13	15	54	402
Фрукт	100	0	0	10	44	Какао Витошка	200	0	0	14	55
Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком	200	0	0	19	74	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Макаронные изделия отварные с сыром	200	7	11	40	286	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88						
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39						
Итого	662	20	19	100	650	Итого		15	15	95	584

Фото блюда

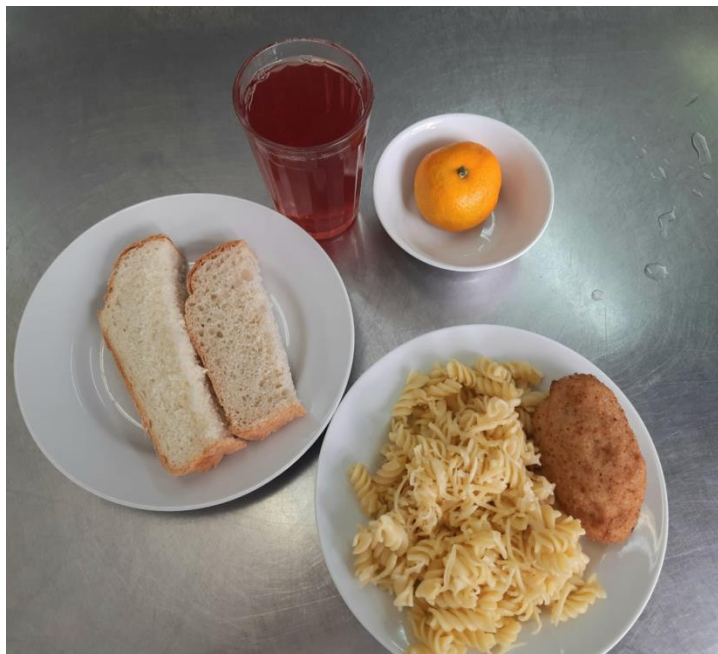


Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ЧЕТВЕРГ											
10 день											
Печень по-строгановски	100	10	15	13	218	Шницель рубленый	105	13	16	22	284
Пюре картофельное	180	4	3	24	140	Огурец консервированный	50	1	1	6	33
Кисель из смеси Рябинка	200	0	0	14	56	Каша ячневая	200	2	2	30	151
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Напиток яблочный	200	0	0	14	56
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Салат Удинский	100	1	1	3	29	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Итого	637	20	19	81	570	Итого		21	19	99	750

Фото блюда

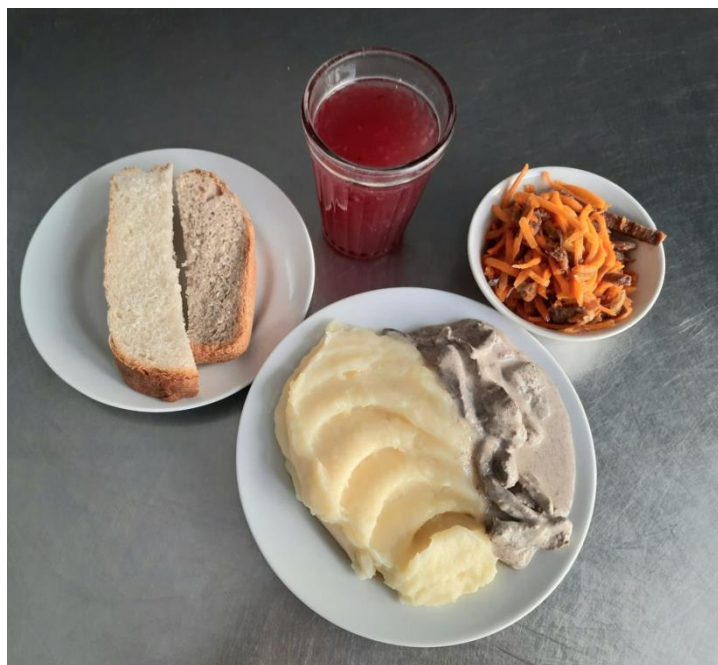
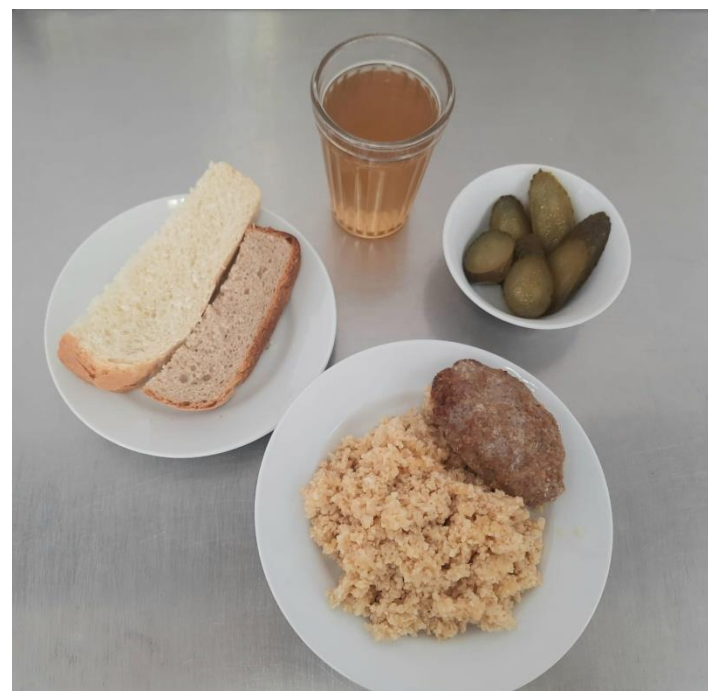


Фото блюда



1 вариант						2 вариант					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
ПЯТНИЦА											
11 день											
Котлета Городская с маслом сливочным	105	9	11	8	169	Салат Тажный (печень гов., огурцы конс., масло растит., морковь, соль)	120	1	1	9	53
Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	0	0	14	56	Котлета рыбная Любительская (минтай)	110	13	15	14	242
Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39	Рис отварной	200	2	2	30	151
Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88	Напиток из плодов шиповника	200	0	0	14	56
Рис с овощами	200	5	7	26	187	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0	8	39
Фрукт	100	0	0	10	44	Хлеб пшеничный	37	3	0	19	88
Итого	662	19	18	85	583			21	18	94	629

Фото блюда



Фото блюда

