# День 1 (понедельник)

Примерное цикличное меню на завтраки с визуализацией для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ на 2024 год

Вариант 1 Вариант 2

## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 413/49 | Колбаски детские отварные смакаронными изделиями  отварные с сыром | 306 | 147,30 ₽ | 406 | 15 | 19 | 44 |
| 367 | Напиток Витошка с витаминами и  пребиотиком | 200 | 15,40 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **563** | **166,00 ₽** | **589** | **20** | **19** | **85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 413/04 | Колбаски детские отварные | 100 | 81,85 ₽ | 120 | 10 | 8 | 1 |
| ТТК22 | Каша перловая рассыпчатая с  овощами с соусом томатным | 270 | 44,75 ₽ | 260 | 6 | 11 | 34 |
|  | Хлеб пшеничный | 38 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **428** | **129,35 ₽** | **520** | **21** | **19** | **64** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 366/04 | Запеканка из творога со сметаной | 180 | 118,20 ₽ | 317 | 13 | 15 | 34 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,55 ₽ | 54 | 0 | 0 | 14 |
|  | хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | Продукт йогуртовый | 100 | 42,56 ₽ | 73 | 2 | 4 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **537** | **167,61 ₽** | **571** | **20** | **19** | **83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 454/04 | Котлета мяср-картофельная по -  хлыновски | 105 | 114,75 ₽ | 219 | 10 | 12 | 18 |
| 508/4 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 25,95 ₽ | 226 | 5 | 6 | 39 |
| 700/04 | Напиток клюквенный | 200 | 16,85 ₽ | 54 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **563** | **160,30 ₽** | **639** | **20** | **18** | **100** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 300(а) | Птица, запеченная в сметанном соусе с кашей гречневой с  овощами | 320 | 130,65 ₽ | 369 | 15 | 18 | 44 |
|  | Морс клюквенный | 200 | 30,20 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Итого за завтрак** | **577** | **164,15 ₽** | **552** | **20** | **19** | **85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ТТК 329 | Котлета Городская | 100 | 76,05 ₽ | 134 | 8 | 6 | 12 |
| 639/04 | Напиток из сухофруктов | 200 | 8,35 ₽ | 104 | 0 | 0 | 26 |
|  | хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **358** | **87,15 ₽** | **378** | **13** | **6** | **67** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ттк253 | Котлета рыбная "По - волжски" с  пюре картофельным | 290 | 119,10 ₽ | 351 | 14 | 18 | 31 |
|  | Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 | 200 | 14,25 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | Фрукт | 100 | 28,00 ₽ | 44 | 0 | 0 | 10 |
|  | **Итого за завтрак** | **647** | **164,65 ₽** | **578** | **19** | **19** | **82** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 17/040 | Салат из консервированных  огурцов с луком | 100 | 40,85 ₽ | 33 | 1 | 1 | 6 |
| 510/04 | Каша пшеничная | 200 | 21,60 ₽ | 232 | 5 | 5 | 42 |
| 692/04 | Напиток кофейный | 200,0 | 19,45 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **558** | **84,65 ₽** | **461** | **11** | **6** | **91** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 413/04 | Плов по-узбекски с огурцом  консервированным | 245 | 132,05 ₽ | 396 | 19 | 15 | 44 |
| 686/04 | Морс клюквенный | 200 | 30,20 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,80 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **502** | **166,15 ₽** | **579** | **24** | **15** | **94** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 43/04 | Салат из белокочаной капусты | 100 | 12,50 ₽ | 69 | 3 | 5 | 3 |
| 467/04 | Биточки по- белорусски с маслом  сливочным | 105 | 128,30 ₽ | 279 | 15 | 17 | 17 |
| 310/04 | Каша ячневая | 200 | 10,80 ₽ | 151 | 2 | 2 | 30 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 222,0 | 6,00 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **685** | **160,35 ₽** | **695** | **25** | **24** | **93** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 413/04 | Пельмении промышленного  производства с маслом сливочным и сметаной | 200 | 127,20 ₽ | 356 | 14 | 18 | 34 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 6 | 19 |
| 686/04 | Чай с сахаром | 200 | 3,55 ₽ | 55 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | Фрукт | 100 | 29,18 ₽ | 44 | 0 | 0 | 10 |
|  | **Итого за завтрак** | **557** | **163,23 ₽** | **582** | **19** | **24** | **85** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 413/04 | Пельмени отварные с маслом | 210 | 122,40 ₽ | 120 | 10 | 8 | 1 |
| 97/04 | Сыр порциями | 20 | 22,45 ₽ | 38 | 5 | 6 | 0 |
| 705/04 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 13,15 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | **Итого за завтрак** | **488** | **160,75 ₽** | **354** | **20** | **14** | **44** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 437/04 | Гуляш из говядины с отварным  рисом | 300 | 140,45 ₽ | 395 | 14 | 18 | 43 |
|  | Напиток клюквенный | 200 | 22,15 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **557** | **165,90 ₽** | **578** | **19** | **18** | **84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 71/04 | Винегрет овощной с зеленым  горошком | 100 | 25,00 ₽ | 33 | 1 | 1 | 6 |
| 468/04 | Оладьи из печени с маслом  сливочным | 105 | 95,95 ₽ | 167 | 9 | 6 | 19 |
| 686/04 | Чай с сахаром и лимоном | 222,0 | 6,00 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **485** | **129,70 ₽** | **396** | **15** | **7** | **68** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ТТК9.С.С. | Котлета Воздушная с маслом сливочным с макаронныи  изделиями отварными с сыром | 308 | 147,95 ₽ | 393 | 15 | 19 | 41 |
| 592/94 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 13,70 ₽ | 64 | 0 | 0 | 16 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **565** | **164,95 ₽** | **584** | **20** | **19** | **84** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 278/96 | Лапшевник с творогом | 255 | 96,80 ₽ | 402 | 13 | 15 | 54 |
|  | Хлеб пшеничный | 38 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | Фрукт | 100,0 | 30,95 ₽ | 44 | 0 | 0 | 10 |
|  | **Итого за завтрак** | **413** | **130,50 ₽** | **586** | **18** | **15** | **93** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 431/04 | Печень по-строгановски с пюрем  картофельным | 290 | 100,25 ₽ | 302 | 12 | 12 | 39 |
|  | Салат из свеклы с сыром | 100 | 32,05 ₽ | 101 | 3 | 6 | 8 |
| 592/94 | Морс клюквенный | 200 | 30,20 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 ₽ | 88 | 3 | 0 | 19 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | **Итого за завтрак** | **647** | **165,80 ₽** | **586** | **20** | **18** | **88** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| 101/04 | Огурец консервированный | 50 | 21,10 ₽ | 33 | 1 | 1 | 6 |
| 510/04 | Каша ячневая | 200 | 10,80 ₽ | 151 | 2 | 2 | 30 |
| 701/04 | Напиток яблочный | 200,0 | 3,80 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38,0 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20,0 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **508** | **38,45 ₽** | **380** | **8** | **3** | **79** |

Фото блюд Фото блюд



## 

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| ттк329 | Каша молочная Дружба с маслом  сливочным | 200 | 38,20 ₽ | 263 | 10 | 12 | 29 |
| 700/04 | Какао Витошка с 13 витаминами | 200 | 29,30 ₽ | 68 | 3 | 0 | 14 |
|  | Бутерброд с сыром | 70 | 50,65 ₽ | 163 | 4 | 6 | 22 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 ₽ | 39 | 2 | 0 | 8 |
|  | Фрукт | 100 | 46,65 ₽ | 44 | 0 | 0 | 10 |
|  | **Итого за завтрак** | **590** | **166,00 ₽** | **577** | **19** | **18** | **83** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Блюдо** | **Выход, г** | **Цена** | **Калорийность** | **Белки** | **Жиры** | **углеводы** |
| ттк | Салат таежный | 120 | 61,32 ₽ | 53 | 1 | 1 | 9 |
| 511/04 | Рис отварной | 200 | 27,30 ₽ | 151 | 2 | 2 | 30 |
| 705/04 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 13,15 ₽ | 56 | 0 | 0 | 14 |
|  | Хлеб пшеничный | 38 | 1,75 ₽ | 94 | 3 | 0 | 20 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,00 ₽ | 46 | 2 | 0 | 9 |
|  | **Итого за завтрак** | **578** | **104,52 ₽** | **400** | **8** | **3** | **82** |

Фото блюд Фото блюд

