

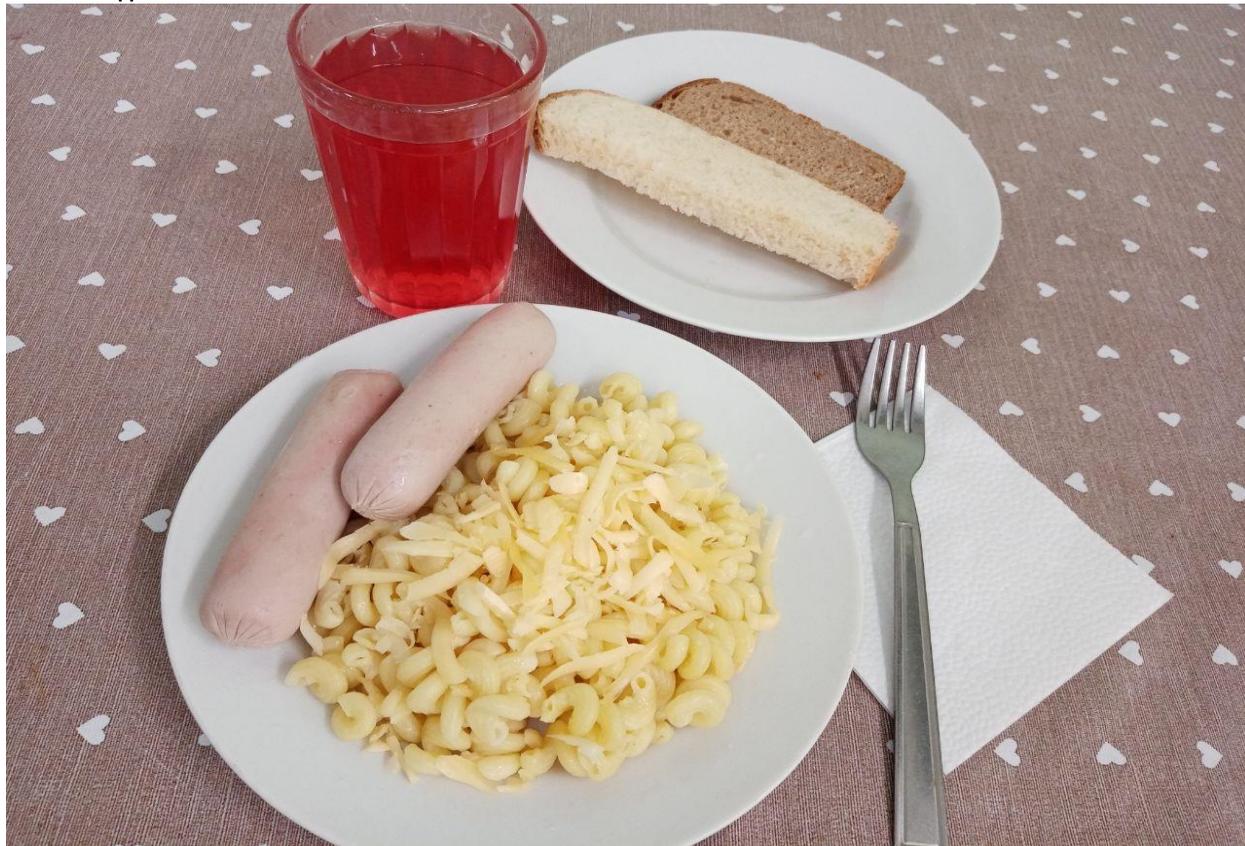
## Примерное циклическое меню на завтраки с визуализацией для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ на 2024 год

### День 1 (понедельник)

#### Вариант 1

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

Фото блюд



#### Вариант 2

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

Фото блюд

## День 2 (вторник)

### Вариант 1

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

### Фото блюд



### Вариант 2

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

### Фото блюд

**День 3 (среда)****Вариант 1**

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

Фото блюд

**Вариант 2**

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

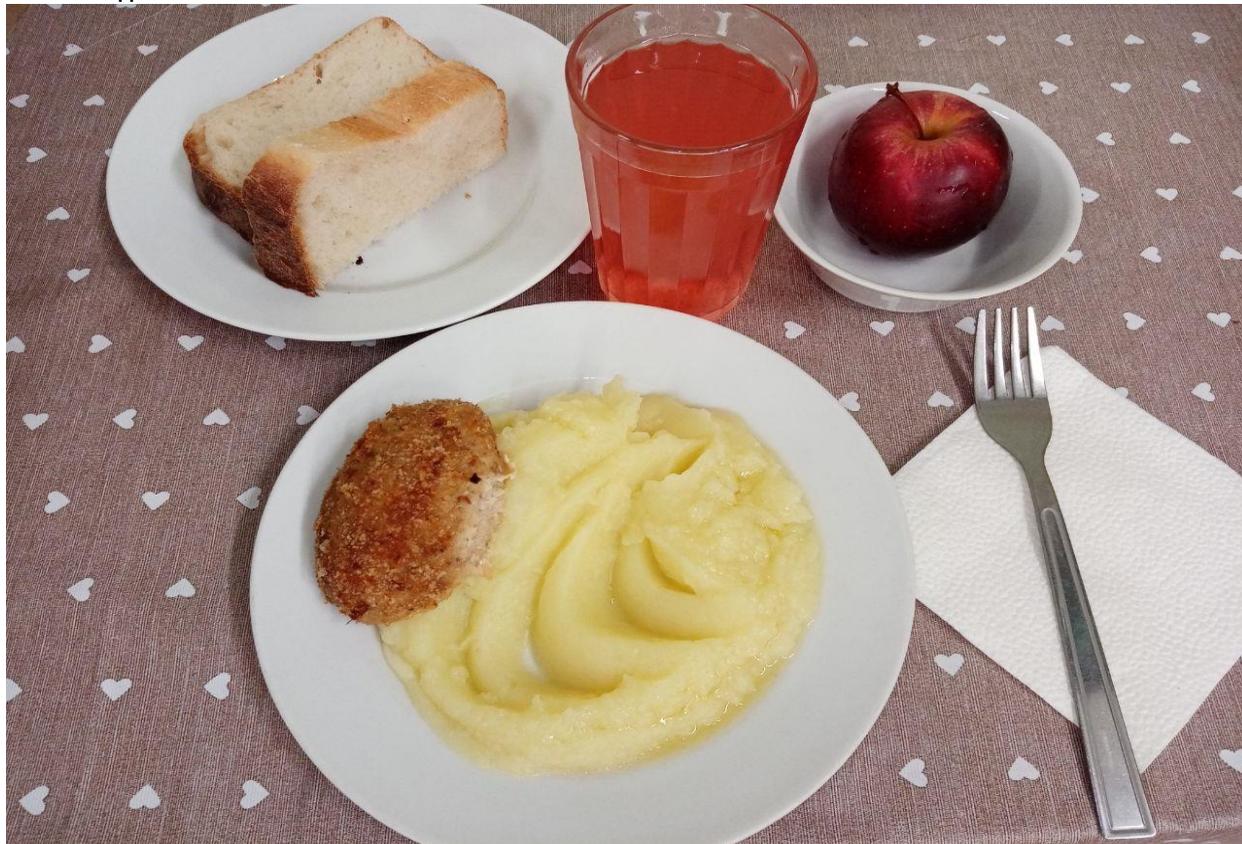
Фото блюд

## День 4 (четверг)

### Вариант 1

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

Фото блюд



### Вариант 2

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

Фото блюд

**День 5 (пятница)****Вариант 1**

№ 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>502</b>	<b>166,15 ₽</b>	<b>579</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>94</b>

**Фото блюд****Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
43/04	Салат из белокачаной 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>685</b>	<b>160,35 ₽</b>	<b>695</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>93</b>

**Фото блюд**

**День 7 (понедельник)****Вариант 1**

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

Фото блюд

**Вариант 2**

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

Фото блюд

**День 8 (вторник)****Вариант 1**

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

**Фото блюд****Вариант 2**

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

**Фото блюд**

**День 9 (среда)****Вариант 1**

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

**Фото блюд****Вариант 2**

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

**Фото блюд**

**День 10 (четверг)****Вариант 1**

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

Фото блюд

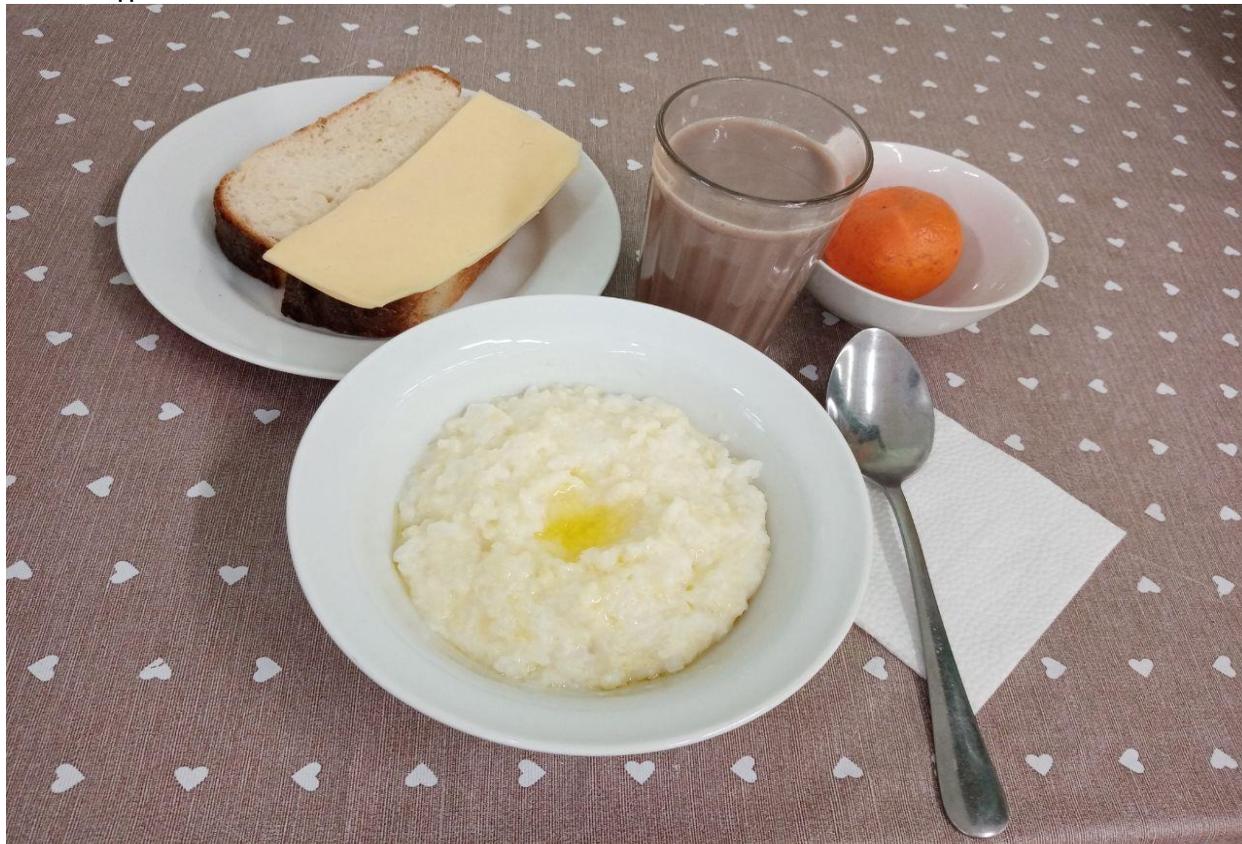
**Вариант 2**

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

Фото блюд

**День 11 (пятница)****Вариант 1**

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

**Фото блюд****Вариант 2**

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

**Фото блюд**