

## Примерное циклическое меню на завтраки с визуализацией для учащихся 5-11 классов общеобразовательных школ на 2024 год

### День 1 (понедельник)

#### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ттк65	Карбонара школьная	250	159,40 Р	431	16	21	45
685/04	Чай с сахаром	200	3,55 Р	57	0	0	14
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,40 Р	58	2	0	11
	Хлеб пшеничный	60	3,35 Р	112	4	0	24
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>168,70 Р</b>	<b>658</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>94</b>

#### Фото блюд



### День 2 (вторник)

#### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

#### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25 Р	310	11	14	35
	Хлеб пшеничный	50	2,30 Р	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50 Р	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25 Р	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>365</b>	<b>148,30 Р</b>	<b>601</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>76</b>

#### Фото блюд



#### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
--------	-------	----------	------	--------------	-------	------	----------

366/04	Запеканка из творога со сметаной	210	133,85 Р	393	14	22	36
692	Кофейный напиток	200	14,80 Р	71	2	0	15
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80 Р	58	2	0	11
	Хлеб пшеничный	50	2,80 Р	112	4	0	24
ттк11	Булочка Плюшка-Новомосковская	80	10,80 Р	44	0	0	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>164,05 Р</b>	<b>678</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>96</b>

Фото блюд



ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95 Р	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30 Р	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50 Р	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25 Р	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>0</b>	<b>53,00 Р</b>	<b>347</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>55</b>

**День 3 (среда)**

**Вариант 1**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК300	Птица, запеченная в сметанном соусе	120	97,60	199	12	14	7

**Вариант 2**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35

ттк23	Рис с овощами	190	35,70	229	5	8	34
тк374	Морс клюквенный	200	30,20	74	0	0	19
	Хлеб пшеничный	40	2,20	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	58	2	0	11
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>570</b>	<b>166,90</b>	<b>672</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>95</b>

Фото блюд



#### День 4 (четверг)

##### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ттк388	Палочки рыбные (горбуша)	110	64,00	224	12	16	8
520	Пюре картофельное	180	28,60	142	5	6	18

ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

Фото блюд

##### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14

360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка	200	14,25	96	0	0	24
	Хлеб пшеничный	50	2,80	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	58	2	0	11
236	Пицца аппетитная	100	54,05	44	0	0	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>165,50</b>	<b>676</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>95</b>

Фото блюд



### День 5 (пятница)

#### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК370	Нагетцы из филе птицы	100	103,90	242	8	15	19
ттк50/1	Рис отварной	180	25,05	83	1	1	17
700/04	Напиток клюквенный	200	22,15	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	40	2,20	117	4	0	25

	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

Фото блюд

#### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11



	Итого за завтрак	550	168,70	570	22	22	95
--	------------------	-----	--------	-----	----	----	----

Фото блюдо



## День 8 (вторник)

### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
437	Гуляш из говядины	100	91,20	189	11	12	9
ттк511	Рис отварной	180	25,05	213	5	9	28
ттк700	Напиток клюквенный	200	22,15	52	0	0	12
	Хлеб пшеничный	50	2,80	117	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,80	57	2	0	11
	Фрукт	100	23,00	44	0	0	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>166,00</b>	<b>672</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>95</b>

Фото блюдо

	Итого за завтрак	565	160,25	657	22	20	90
--	------------------	-----	--------	-----	----	----	----

Фото блюдо



### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

Фото блюдо



### День 9 (среда)

#### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
ТТК66	Чикенбургер	240	102,15	403	17	15	51
ТТК362	Картофель запеченый, фасоль стручковая с овощами	220	56,00	212	6	7	31
686	Чай с сахаром и лимоном	200	6,80	54	0	0	14
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>164,95</b>	<b>669</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>96</b>

#### Фото блюду



#### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

#### Фото блюду



## День 10 (четверг)

### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
462	Тефтели из говядины с соусом томатным	120	81,85	151	11	10	5
508/04	Каша гречневая рассыпчатая	180	21,60	247	5	12	30
ттк374	Морс клюквенный	200	30,20	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	40	2,20	117	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,20	57	2	0	11
ттк157	Хачапури по Аджарски	60	29,85	44	0	0	10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>620</b>	<b>166,90</b>	<b>672</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>95</b>

### Фото блюд



### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

### Фото блюд





### День 11 (пятница)

#### Вариант 1

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
373	Филе птицы, запеченая с сыром	105	117,90	281	11	18	19
520	Пюре картофельное	180	28,60	156	5	4	26
349	Напиток из смеси Я-Яшка	200	13,65	56	0	0	14
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,80	57	2	0	11
	Хлеб пшеничный	50	2,80	117	4	0	25
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>164,75</b>	<b>667</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>95</b>

#### Фото блюд



#### Вариант 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
438/04	Азу из говядины	200	107,25	310	11	14	35
ттк360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка№1	200	11,95	56	0	0	14
	Хлеб пшеничный	50	2,30	112	4	0	24
	Хлеб ржано -пшеничный	30	1,50	58	2	0	11
ттк157	Хачапури Аджарские	85	37,25	121	5	6	6
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>160,25</b>	<b>657</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>90</b>

#### Фото блюд

