**Дотационное цикличное меню на обеды для учащихся 1-4 классов на 2024 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **День 1** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 139 | Суп с бобовыми и мясом | 230 | 63,15 | 135 | 4 | 7 | 13 | | 437 | Гуляш (говядина) | 120 | 109,45 | 255 | 11 | 9 | 19 | | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 25,90 | 252 | 5 | 12 | 30 | | 125 | Крендель сахарный | 100 | 32,90 | 10 | 1 | 1 | 3 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 360 | Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 | 200 | 14,25 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  |
| **ВТОРНИК**  **День 2** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углево-ды | | 148 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 230 | 38,05 | 167 | 6 | 7 | 20 | | 456 | Зразы рубленные (говядина) с маслом сливочным | 115 | 104,05 | 144 | 7 | 10 | 7 | | 541 | Рагу из овощей | 200 | 32,00 | 171 | 6 | 7 | 23 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 700 | Напиток клюквенный | 200 | 22,15 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  | Фрукт (яблоко/груша) | 100 | 47,55 | 44 | 0 | 0 | 10 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5039 (1).jpg |
| **СРЕДА**  **День 3** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 139 | Суп картофельный с фасолью и мясом | 223 | 57,35 | 185 | 5 | 8 | 20 | | 444 | Плов по-узбекски | 200 | 130,05 | 366 | 13 | 19 | 36 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 374 | Морс клюквенный | 200 | 30,20 | 56 | 0 | 0 | 19 | | 338 | Сырная палочка | 100 | 42,70 | 59 | 3 | 2 | 6 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5011.jpg |
| **ЧЕТВЕРГ**  **День 4** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 132 | Рассольник Ленинградский | 237 | 59,30 | 170 | 3 | 7 | 12 | | 451 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 110 | 10,85 | 124 | 7 | 7 | 8 | | 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 25,90 | 299 | 6 | 11 | 44 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 9 | Напиток из яблок и клюквы | 200 | 11,70 | 40 | 0 | 0 | 10 | |  | Молочный коктейль Топтыжка | 200 | 46,13 | 87 | 3 | 2 | 15 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5025.jpg |
| **ПЯТНИЦА**  **День 5** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 110 | Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной | 240 | 58,25 | 170 | 6 | 9 | 17 | | 451 | Шницель из говядины с маслом сливочным | 105 | 94,65 | 169 | 7 | 12 | 8 | | 520 | Пюре картофельное | 200 | 31,80 | 139 | 4 | 3 | 23 | | 700 | Напиток клюквенный | 200 | 22,15 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 141 | 4 | 0 | 30 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 57 | 2 | 0 | 11 | |  | Фрукт (яблоко) | 100 | 36,85 | 44 | 0 | 0 | 10 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5121.jpg |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **День 7** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 139 | Суп с бобовыми и мясом | 230 | 63,15 | 135 | 4 | 7 | 13 | | 423 | Бефстроганов (говядина) | 110 | 113,00 | 169 | 11 | 10 | 9 | | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 21,60 | 203 | 4 | 6 | 35 | | 3 | Булочка Ромашка | 65 | 16,25 | 55 | 0 | 1 | 10 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 374 | Морс из клюквы | 200 | 30,20 | 56 | 0 | 0 | 14 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5057.jpg** |
| **ВТОРНИК**  **День 8** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 110 | Борщ с капустой, картофелем, мясом и сметаной | 240 | 58,25 | 170 | 6 | 9 | 17 | | 451 | Биточек из говядины с маслом сливочным | 110 | 100,85 | 124 | 7 | 7 | 8 | | 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 25,90 | 299 | 6 | 11 | 44 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 140 | 4 | 0 | 29 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 54 | 2 | 0 | 11 | | 349 | Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3 | 200 | 13,65 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  | Фрукт (яблоко/груша) | 100 | 45,05 | 44 | 0 | 0 | 10 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5065.jpg** |
| **СРЕДА**  **День 9** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 124 | Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной | 243 | 66,05 | 220 | 9 | 8 | 26 | | 443 | Плов из говядины | 200 | 105,25 | 319 | 10 | 16 | 34 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | 592 | Кисель из клюквы | 200 | 25,95 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  | Молочный коктейль Топтыжка | 200 | 46,13 | 87 | 3 | 2 | 15 | |  |
| **ЧЕТВЕРГ**  **День 10** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 96 | Салат Удинский | 100 | 50,70 | 25 | 1 | 1 | 2 | | 131 | Рассольник домашний с мясом и сметаной | 236 | 58,30 | 170 | 3 | 7 | 22 | | 462 | Тефтели из говядины (2 вариант) | 120 | 98,45 | 151 | 10 | 10 | 5 | | 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 21,60 | 203 | 5 | 6 | 35 | | 360 | Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1 | 200 | 14,25 | 56 | 0 | 0 | 14 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5092.jpg** |
| **ПЯТНИЦА**  **День 11** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 148 | Суп-лапша домашняя с мясом птицы | 238 | 46,35 | 172 | 4 | 8 | 20 | | 438 | Азу из говядины | 200 | 126,10 | 315 | 16 | 15 | 26 | | 357 | Напиток Витошка с витаминами и пребиотиком | 200 | 15,40 | 74 | 0 | 0 | 18 | | 30 | Эчпочмак | 120 | 56,35 | 112 | 3 | 4 | 16 | |  | Хлеб пшеничный | 50 | 2,80 | 112 | 4 | 0 | 24 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 25 | 1,50 | 48 | 2 | 0 | 9 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5116.jpg |