

## 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	226	59,70	90	4	5	8
437	Гуляш (говядина)	120	116,45	212	11	13	13
508	Каша гречневая рассыпчатая	200	25,70	216	5	8	30
125	Крендель сахарный	90	30,96	97	1	1	21
	Хлеб пшеничный	50	2,55	117	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	200	11,90	50	0	0	13



### ВТОРНИК

#### День 2

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
148	Суп-лапша домашняя с мясом птицы	238	46,55	162	6	7	19
451	Котлеты рубленые (говядина) с маслом сливочным	105	101,75	156	10	10	7
541	Рагу из овощей	200	31,75	195	4	9	23
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
495	Напиток из сухофруктов	200	7,15	56	0	0	14
	Фрукт (яблоко/груша)	150	54,00	65	1	1	14



**СРЕДА**  
**День 3**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139	Суп картофельный с фасолью и мясом	220	56,55	132	4	8	11
444	Плов по-узбекски	200	138,40	334	16	14	36
705	Напиток из шиповника	200	13,95	59	0	0	14
338	Сырная палочка	90	34,25	133	2	4	21
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9



**ЧЕТВЕРГ**  
**День 4**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
132	Рассольник Ленинградский (с крупой перловой, мясом и сметаной)	250	68,75	116	3	7	11
437	Гуляш из говядины	100	97,05	124	9	13	13
516	Макаронные изделия отварные	200	28,55	227	6	7	35
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
701	Напиток из яблок с лимоном	200	19,05	40	0	0	10
	Фрукт (груша/апельсин)	100	30,00	44	0	0	10



**ПЯТНИЦА**

**День 5**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
110	Борщ с мясом, капустой, картофелем и сметаной	240	59,45	145	6	9	11
451	Шницель из говядины с маслом сливочным	102	97,30	142	9	8	7
520	Пюре картофельное	200	36,05	196	4	6	29
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
639	Напиток из сухофруктов	200	7,15	56	0	0	14
	Фрукт	100	44,00	44	0	0	10



**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**День 7**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
139	Суп с бобовыми и мясом	230	67,40	90	4	5	13
423	Бефстроганов (говядина)	110	118,80	169	11	10	9
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,15	216	5	8	30
3	Булочка Ромашка	70	15,16	107	1	3	19
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	24
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
374	Морс Тюменский тусок	200	19,55	66	0	0	16



## ВТОРНИК

День 8

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
110	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	240	59,45	145	6	9	11
451	Биточек из говядины с маслом сливочным	102	97,30	142	10	8	7
333	Макаронные изделия отварные	200	28,55	227	6	7	35
349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №3	200	11,50	50	0	0	12
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
	Фрукт	150	47,00	44	0	0	10



## СРЕДА

День 9

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
124	Щи из свежей капусты и картофеля с мясом и сметаной	238	54,70	138	5	10	8
443	Плов из говядины	200	112,70	329	13	14	39
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
592	Кисель Витошка	200	20,50	96	0	0	24
	Фрукт	150	56,00	65	0	0	14





**ЧЕТВЕРГ**  
**День 10**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
96	Салат Удинский	100	51,25	65	1	1	12
131	Рассольник домашний с мясом и сметаной	233	58,95	124	3	8	11
462	Тефтели из говядины (2 вариант)	110	97,90	191	11	10	15
508	Каша гречневая рассыпчатая	180	23,15	216	5	8	30
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
360	Напиток из смеси ягод Я-Яшка №1	200	11,90	50	0	0	12



**ПЯТНИЦА**  
**День 11**

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
148	Суп-лапша Домашняя с мясом птицы	238	46,55	162	6	7	19
438	Азу из говядины	200	135,25	232	12	12	19
	Хлеб пшеничный	50	2,55	118	4	0	25
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	48	2	0	9
349	Напиток из смеси ягод Я-Яшка	200	11,50	50	0	0	12
30	Эчпочмак	100	50,40	188	3	7	28

