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

|  |  |
| --- | --- |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **День 1** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 49 | Макаронные изделия отварные с сыром | 200 | 58,00 | 286 | 7 | 11 | 40 | | 357 | Напиток Витошка | 200 | 15,40 | 56 | 0 | 0 | 14 | | 413 | Колбаски детские отварные | 106 | 89,30 | 120 | 8 | 8 | 4 | |  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 | 88 | 3 | 0 | 19 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 39 | 2 | 0 | 8 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5066.jpg |
| **ВТОРНИК**  **День 2** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 366 | Запеканка из творога со сметаной | 185 | 118,20 | 317 | 13 | 15 | 34 | | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,55 | 0 | 0 | 14 | 54 | |  | 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 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5035.jpg |
| **СРЕДА**  **День 3** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 21 | Каша гречневая с овощами | 200 | 33,05 | 184 | 4 | 3 | 35 | | 374 | Морс клюквенный | 200 | 30,20 | 56 | 0 | 0 | 19 | | 300 | Птица запеченная в сметанном соусе | 120 | 97,60 | 212 | 11 | 15 | 9 | |  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 | 88 | 3 | 0 | 19 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 39 | 2 | 0 | 8 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5010.jpg |
| **ЧЕТВЕРГ**  **День 4** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 520 | Пюре картофельное | 180 | 28,60 | 140 | 3 | 3 | 23 | | 360 | Напиток из смеси ягод Я-Яшка | 200 | 14,25 | 56 | 0 | 0 | 14 | | 156 | Котлета "по-волжски" | 110 | 90,50 | 211 | 11 | 15 | 8 | |  | Хлеб пшеничный/ржано-пшеничный | 57 | 3,30 | 127 | 5 | 0 | 27 | |  | Фрукт (яблоко/груша) | 100 | 28,00 | 44 | 0 | 0 | 10 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5023.jpg |
| **ПЯТНИЦА**  **День 5** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 444 | Плов по-узбекски с огурцом консервированным | 245 | 132,05 | 396 | 15 | 19 | 44 | | 374 | 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 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5085.jpg |
| **ПОНЕДЕЛЬНИК**  **День 7** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 719 | Пельмени с маслом сливочным и сметаной | 200 | 127,20 | 356 | 14 | 18 | 34 | | 685 | Чай с сахаром | 200 | 3,55 | 55 | 0 | 0 | 14 | |  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 | 88 | 3 | 0 | 19 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 39 | 2 | 0 | 8 | |  | Фрукт (яблоко/груша) | 100 | 29,18 | 44 | 0 | 0 | 10 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_4938.jpg** |
| **ВТОРНИК**  **День 8** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 437,511 | Гуляш с рисом отварным | 300 | 140,45 | 395 | 14 | 18 | 43 | | 700 | 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 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5063.jpg** |
| **СРЕДА**  **День 9** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 9, 49 | Котлета Воздушная с маслом сливочным с макаронными изделиями отварными с сыром | 308 | 147,95 | 393 | 15 | 19 | 41 | | 705 | 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 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_4960.jpg** |
| **ЧЕТВЕРГ**  **День 10** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 431, 520 | Печень по-строгановски с пюре картофельным | 290 | 100,25 | 302 | 12 | 12 | 34 | | 374 | Морс клюквенный | 200 | 30,20 | 56 | 0 | 0 | 14 | | 50 | Салат из свеклы с сыром | 100 | 32,05 | 101 | 3 | 6 | 8 | |  | Хлеб пшеничный | 37 | 2,10 | 88 | 3 | 0 | 19 | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 39 | 2 | 0 | 8 | | **C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5091.jpg** |
| **ПЯТНИЦА**  **День 11** | |
| |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | | 4 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным | 200 | 38,20 | 263 | 10 | 12 | 29 | | 358 | Какао Витошка с 13 витаминами | 200 | 29,30 | 68 | 3 | 0 | 14 | | 1 | Бутерброд с сыром | 70 | 50,65 | 163 | 4 | 6 |  | |  | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,20 | 39 | 2 | 0 | 8 | |  | Фрукт (груша/ яблоко) | 100 | 46,65 | 44 | 0 | 0 | 10 | | C:\Users\OstaninaNA\Downloads\IMG_5114.jpg |