

Утверждаю:



МЕНЮ ЗАВТРАКА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 7-11 лет)

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
9 октября 2023 г. Понедельник			
	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	105,43
	Рис припущенный с овощами	150	238,03
	Сок	200	86,48
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30,00	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		531,77
10 октября 2023 г. Вторник			
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	90	182,39
	Соус красный основной	50	21,09
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Апельсин	180,00	53,64
	Итого за 'Завтрак'		572,00
11 октября 2023 г. Среда			
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	344,32
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		573,02
12 октября 2023 г. Четверг			
	Хлеб с сыром	30/10	104,07
	Омлет запеченный или паровой	150	211,23
	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
	Батон	45	115,89
	Пряники	80	293,39
	Итого за 'Завтрак'		821,12
13 октября 2023 г. Пятница			
	Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Чай	200	37,80

Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68
Йогурт "Растишка"	110	98,25
Итого за 'Завтрак'		697,15

Утверждаю:



МЕНЮ ЗАВТРАКА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 12-18 лет)

Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
-----------------------------	--------------	-------------

9 октября 2023 г. Понедельник

Хлеб с маслом и сыром	40,00	121,87
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250,00	251,38
Чай с молоком	200	95,20
Батон	65	167,39
Итого за 'Завтрак'		635,84

10 октября 2023 г. Вторник

Гуляш из мяса говядины	120	265,40
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
Чай	200	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'		754,88

11 октября 2023 г. Среда

Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	144,00
Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
Чай с лимоном	200/5	39,63
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'		552,29

12 октября 2023 г. Четверг

Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
Картофельное пюре	180	159,10
Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	94,74
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'		570,20

13 октября 2023 г. Пятница

	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Завтрак'		541,08

