

Утверждаю:



МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

	Наименование изделий (блюд)	Выход, г	ЭЦ, ккал
--	-----------------------------	-------------	-------------

16 октября 2023 г. Понедельник

	Гуляш из мяса говядины	100	221,17
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

626,73

17 октября 2023 г. Вторник

	Салат из моркови с растительным маслом	80	78,68
	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
	Молоко сгущенное	30	95,22
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Батон	45	115,89

Итого за 'Завтрак'

695,20

18 октября 2023 г. Среда

	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	170,00
	Картофельное пюре	150	132,59
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

475,14

19 октября 2023 г. Четверг

	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
	Рагу из овощей	150	110,40
	Компот из изюма	200	88,91
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

536,81

20 октября 2023 г. Пятница

	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16

	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'			602,65

20 октября 2023 г. Пятница

	Яблоки	180	87,62
	Плов из мяса кур	250	338,59
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'			646,37

