

Утверждаю:



## МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

|  | Наименование изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--|-----------------------------|--------------|-------------|
|--|-----------------------------|--------------|-------------|

### 23 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 |

### 24 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 |

### 25 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 |

### 26 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 с каротином                    | 45    | 115,89 |
|                    | Пряники                              | 80    | 293,39 |
| Итого за 'Завтрак' |                                      |       | 821,12 |

### 27 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                      |     | <b>697,15</b> |

Утверждаю:



### МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

|  | Наименование изделий (блюд) | Вы-ход,<br>г | ЭЦ,<br>ккал |
|--|-----------------------------|--------------|-------------|
|--|-----------------------------|--------------|-------------|

#### 23 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**

#### 24 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**

#### 25 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**

#### 26 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                               |     | <b>570,20</b> |

**27 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         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                           |     | <b>541,08</b> |



