Утверждаю:

# МЕНЮ ОБЕДА

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

| | Наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|
| | **06 ноября 2023 г. Понедельник** | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Итого за 'Обед'** | | **0,00** |
| | **07 ноября 2023 г. Вторник** | | |
| | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 63,06 |
| | Борщ с картофелем | 250 | 121,45 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 90 | 220,46 |
| | Капуста тушеная | 150 | 101,12 |
| | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 25 | 52,64 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **727,71** |
| | **08 ноября 2023 г. Среда** | | |
| | Огурец свежий | 60 | 10,37 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 250 | 71,50 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Рыба, запеченная в омлете (минтай) | 100 | 194,50 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 196,75 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 39,63 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 25 | 63,13 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **670,54** |
| | **09 ноября 2023 г. Четверг** | | |
| | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60 | 58,17 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 164,06 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 90 | 177,57 |
| | Картофельное пюре | 150 | 132,59 |
| | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 70,71 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 25 | 52,64 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **750,39** |
| | **10 ноября 2023 г. Пятница** | | |
| | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 74,48 |
| | Суп-пюре из картофеля | 250 | 111,34 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Гренки (сухарики) | 20 | 50,40 |
| | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2) | 100 | 137,99 |
| | Макаронные изделия отварные с сыром | 150 | 185,88 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 87,60 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 25 | 52,64 |
| | Хлеб ржаной | 20 | 38,68 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **739,00** |

Утверждаю:

**МЕНЮ ОБЕДА**

**для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов**

**(возраст 12-18 лет)**

| | Прием пищи, наименование изделий (блюд) | Вы-ход, г | ЭЦ, ккал |
|---|---|---|---|
| | **06 ноября 2023 г. Понедельник** | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | **Итого за 'Обед'** | | **0,00** |
| | **07 ноября 2023 г. Вторник** | | |
| | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 105,10 |
| | Борщ с картофелем | 250 | 121,45 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Бефстроганов из отварного мяса говядины | 100 | 244,96 |
| | Капуста тушеная | 180 | 121,34 |
| | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| | | | |
| | **Итого за 'Обед'** | | **855,71** |
| | **08 ноября 2023 г. Среда** | | |
| | Огурец свежий | 100 | 15,61 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2) | 250 | 71,50 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами | 250 | 344,32 |
| | Напиток из шиповника (вариант 2) | 200 | 74,32 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **694,30** |
| | **09 ноября 2023 г. Четверг** | | |
| | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100 | 96,95 |
| | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 164,06 |
| | Мясо говядины отварное | 20 | 55,99 |
| | Омлет запеченный или паровой | 180 | 253,47 |
| | Сок | 200 | 86,48 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **789,51** |

**10 ноября 2023 г. Пятница**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100 | 124,14 |
| | Суп-пюре из картофеля | 250 | 111,34 |
| | Гренки (сухарики) | 20 | 50,40 |
| | Бедро куриное отварное в соусе | 130 | 203,86 |
| | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 319,11 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 87,60 |
| | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| | **Итого за 'Обед'** | | **1029,01** |