

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 |
|--|-----------------------------|--------------|-------------|
|--|-----------------------------|--------------|-------------|

**20 ноября 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**

**21 ноября 2023 г. Вторник**

|  |                                          |     |        |
|--|------------------------------------------|-----|--------|
|  | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 150,83 |
|  | Чай с молоком                            | 200 | 95,20  |
|  | Батон с каротином                        | 45  | 115,89 |
|  | Хлеб ржаной                              | 20  | 38,68  |
|  | Апельсины                                | 180 | 80,06  |

**Итого за 'Завтрак'**

**480,65**

**22 ноября 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**

**23 ноября 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**

**24 ноября 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 |
|--|-----------------------------|--------------|-------------|
|--|-----------------------------|--------------|-------------|

**20 ноября 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 с каротином                        | 65     | 167,39 |
|  |                                          |        |        |

**Итого за 'Завтрак'** **635,84**

**21 ноября 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**

**22 ноября 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**

**23 ноября 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> |

**24 ноября 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> |