

**МЕНЮ ОБЕДА**

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

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

22 января 2024 г. Понедельник

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	197,88
8/11	Соус красный основной	50	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	150	183,94
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'**814,27****23 января 2024 г. Вторник**

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	46,05
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	200	306,96
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'**717,52****24 января 2024 г. Среда**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	60,58
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	173,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	129,29
1/3	Картофель отварной	150	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'**678,80****25 января 2024 г. Четверг**

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
38/3	Рис припущенный с овощами	150	238,03
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'**803,18**

26 января 2024 г. Пятница

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

678,78

Утверждаю:



МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

(возраст

12-18 лет)

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
---	--------------------	----------	----------

22 января 2024 г. Понедельник

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100/50	248,80
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

987,16

23 января 2024 г. Вторник

20/1	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	100	76,75
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250	383,70
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

866,21

24 января 2024 г. Среда

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

889,56

25 января 2024 г. Четверг

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			821,04

26 января 2024 г. Пятница

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	129,29
1/3	Картофель отварной	180	162,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			727,68