

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
--	-----------------------------	-----------	----------

29 января 2024 г. Понедельник

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
4/2	Борщ с картофелем	250	121,45
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	220,46
11/3	Капуста тушеная	150	101,12
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

727,70

30 января 2024 г. Вторник

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	68,63
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
41/2	Фрикадельки мясные	20	43,64
12/8	Гуляш из мяса говядины	90	199,05
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
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'

883,56

31 января 2024 г. Среда

Обед

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	41,00
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	113,49
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	193,36
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	196,75
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'

675,54

1 февраля 2024 г. Четверг

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	55,53
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
-	Мясо говядины отварное	20	55,99

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	177,57
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'			747,75

2 февраля 2024 г. Пятница

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	111,34
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
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'			720,14

Утверждаю:



МЕНЮ ОБЕДА

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
29 января 2024 г. Понедельник			
Обед			
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
4/2	Борщ с картофелем	250	121,45
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	244,96
11/3	Капуста тушеная	180	121,34
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'			855,71
30 января 2024 г. Вторник			
Обед			
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	114,39
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
41/2	Фрикадельки мясные	20	43,64
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
8/11	Соус красный основной	50	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	180	220,73
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'			950,06
31 января 2024 г. Среда			
Обед			
19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	67,54

7/2	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	113,49
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250	383,70
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'			771,61

1 февраля 2024 г. Четверг

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	92,55
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	253,47
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' 787,28

2 февраля 2024 г. Пятница

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	111,34
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
2/9	Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
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' 997,56