

MEHO ZABTRAKA

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

Наименование изделий (блюд)

Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
-----------	----------

Завтрак

Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
Чай	200	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Мандарины	230	93,38
Итого за 'Завтрак'	730	528,18

Итого за 'Завтрак'

730	528,18
-----	--------

Завтрак

Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	41,00
Жаркое по-домашнему	250	383,70
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'	560	600,86

Итого за 'Завтрак'

560	600,86
-----	--------

Завтрак

Рыба, запеченная в молочном соусе	100	121,53
Картофельное пюре	150	132,59
Чай с молоком	200	95,20
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'	500	0,00

Итого за 'Завтрак'

500	0,00
-----	------

Завтрак

Завтрак		
Хлеб с сыром	30/10	104,07
Омлет запеченный или паровой	150	211,23
Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Пряники	80	293,39
Итого за 'Завтрак'	520	807

Итого за 'Завтрак'

$$\begin{array}{r} 520 \\ 807 \end{array}$$

Завтрак

Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	228,25
Капуста тушеная	150	102,12
Чай	200	37,80

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		530	470,00

Утверждаю:



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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
23 сентября 2024 г. Понедельник			
Завтрак			
9/8	Печень по-строгановски	120	229,25
47/3	Макаронные изделия отварные	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	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		570	668,85
24 сентября 2024 г. Вторник			
Завтрак			
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	172,45
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		555,00	544,99
25 сентября 2024 г. Среда			
Завтрак			
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	121,87
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	262,73
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Батон с каротином	60	154,52
Итого за 'Завтрак'		550	634,32
26 сентября 2024 г. Четверг			
Завтрак			
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
11/3	Капуста тушеная	180	121,34
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	563,16
27 сентября 2024 г. Пятница			

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	165,59
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	550,27