

Согласовано: Директор Глухова О.А
Утверждаю: Начальник ЛОЛ Мецлер А.В.



МЕНЮ ЗАВТРАК + ОБЕД

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

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

2 июня 2025 г. Понедельник

Завтрак

43/8	Кнели из мяса говядины паровые	110	294,47
8/11	Соус красный основной	50	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	200	245,25
27/10	Чай	200	37,80
2/13	Хлеб с сыром	40	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16

Итого за 'Завтрак'

630

802,37

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	110	111,06
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	275	144,73
4/8	Плов из мяса говядины	275	485,72
-	Сок	200	86,48
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23

Итого за 'Обед'

992

1479,60

Итого за день

1622

2281,97

3 июня 2025 г. Вторник

Завтрак

17/5	Запеканка из творога с яблоками	220	490,74
-	Молоко сгущенное	40	126,96
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Яблоки	180	97,36

Итого за 'Завтрак'

700

994,89

Обед

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	110	84,43
28/2	Суп-пюре гороховый	275	147,55
40/2	Гренки (сухарики)	25	63,00
1/9	Бедро куриное отварное	110	289,45
11/3	Капуста тушеная	200	134,82
3/10	Компот из яблок	200	79,96
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
-	Хлеб ржаной	72	139,23

Итого за 'Обед'

1022

1001,61

Итого за день

1722

1996,50

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
4 июня 2025 г. Среда			
Завтрак			
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	231,21
27/10	Чай	200	37,80
1/13	Хлеб с маслом	40	181,08
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Мандарины	115	46,70
Итого за 'Завтрак'		605	685,68
Обед			
-	Огурец свежий	110	17,17
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	104,20
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	140,06
32/3	Рагу из овощей	200	184,00
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		1047	785,31
Итого за день		1652	1541,68
5 июня 2025 г. Четверг			
Завтрак			
6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	220	246,67
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
2/13	Хлеб с сыром	40	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Бананы	230	219,65
Итого за 'Завтрак'		720	730,10
Обед			
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	110	108,18
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	275	75,34
7/7	Рыба, запеченная с сыром	130	222,75
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	200	262,33
14/10	Компот из чернослива	200	88,57
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		1047	990,20
Итого за день		1767	1720,30
6 июня 2025 г. Пятница			
Завтрак			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	220	226,17
30/10	Чай с молоком	200	95,20
1/13	Хлеб с маслом	40	135,08
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Пряники	120	293,39
Итого за 'Завтрак'		610	812,99
Обед			
32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	110	98,85
12/2	Суп картофельный со сметаной	275	91,05
41/2	Фрикадельки мясные	25	54,56
9/8	Печень по-строгановски	110	210,14
3/3	Картофельное пюре	200	176,78
3/10	Компот из яблок	200	79,96
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
-	Хлеб ржаной	72	139,23
	Итого за 'Обед'	1052	1015,10
	Итого за день	1662	1707,13