



Утверждаю
Директор

Л.Б. Панина

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

	Наименование блюда	выход, г	эн. ценность
	17 октября 2022 г. Понедельник		
	Рыба, тушенная с овощами	120	169,52
	Картофельное пюре	150	132,59
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		474,65
	18 октября 2022 г. Вторник		
	Гуляш из мяса говядины	100	221,17
	Каша гречневая рассыпчатая	150	170,91
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		531,72
	19 октября 2022 г. Среда		
	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	77,56
	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
	Молоко сгущенное	30	95,22
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Батон с каротином	45	115,89
	Итого:		694,08
	20 октября 2022 г. Четверг		
	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
	Рагу из овощей	150	110,40
	Компот из изюма	200	88,91
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		536,81
	21 октября 2022 г. Пятница		
	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		498,09



Утверждаю
Директор

Л.Б. Панина

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

	Наименование блюда	выход, г	эн. ценность
	17 октября 2022 г. Понедельник		
	Хлеб с маслом и сыром	40	121,87
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	260,56
	Чай с молоком	200	95,20
	Батон с каротином	60	154,52
	Итого:		632,14
	18 октября 2022 г. Вторник		
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
	Соус красный основной	30	12,65
	Макаронные изделия отварные	180	220,73
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		618,86
	19 октября 2022 г. Среда		
	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	96,95
	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
	Молоко сгущенное	40	126,96
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	125,04
	Батон с каротином	60	154,52
	Итого:		921,98
	20 октября 2022 г. Четверг		
	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	144,83
	Рис припущенный с овощами	180	285,63
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		602,65
	21 октября 2022 г. Пятница		
	Хлеб с маслом	30/10	181,08
	Плов из мяса кур	250	338,59
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		558,75



Л.Б. Панина

**МЕНЮ ОБЕДА
для детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 7-11 лет)**

	Наименование блюда	выход, г	эн. ценность
	17 октября 2022 г. Понедельник		
	Огурец соленый	60	8,40
	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	150	161,61
	Компот из чернослива	200	88,57
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		537,45
	18 октября 2022 г. Вторник		
	Горошек зеленый	60	50,52
	Суп картофельный с рыбой	250	185,83
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
	Соус красный основной	30	12,65
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		826,98
	19 октября 2022 г. Среда		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	60	55,62
	Суп-пюре гороховый	250	134,13
	Гренки (сухарики)	20	50,40
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	327,77
	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		747,88
	20 октября 2022 г. Четверг		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	53,92
	Суп картофельный с крупой	250	151,27
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	144,83
	Рис припущенный с овощами	150	238,03
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		721,05
	21 октября 2022 г. Пятница		
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с	60	63,74
	Суп-лапша на курином бульоне	250	106,17
	Плов из мяса кур	250	338,59
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого:		687,40



Л.Б. Панина

**МЕНЮ ОБЕДА
для детей с ОВЗ и инвалидов
(возраст 12-18 лет)**

	Наименование блюда	выход, г	эн. ценность
	17 октября 2022 г. Понедельник		
	Огурец соленый	100	14,00
	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	193,93
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		598,76
	18 октября 2022 г. Вторник		
	Горошек зеленый	100	84,21
	Суп картофельный с рыбой	250	185,83
	Гуляш из мяса говядины	100	221,17
	Каша гречневая рассыпчатая	180	205,10
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		916,46
	19 октября 2022 г. Среда		
	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным	100	92,69
	Суп-пюре гороховый	250	134,13
	Гренки (сухарики)	20	50,40
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	200	327,77
	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		826,21
	20 октября 2022 г. Четверг		
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	89,86
	Суп картофельный с крупой	250	151,27
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
	Рагу из овощей	180	132,48
	Компот из изюма	200	88,91
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		886,73
	21 октября 2022 г. Пятница		
	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с	100	106,23
	Суп-лапша на курином бульоне	250	106,17
	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные	180	220,73
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого:		778,00