

Директор МКОУ СОШ № 5
 Утверждаю
 [Подпись]
 [Печать: МКОУ СОШ № 5, образовательная школа, ОГРН 10404583, ИНН 66110404583, ОГРП 102780053]

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	ЭЦ, ккал
-----------------------------	-------------	-------------

16 октября 2023 г. Понедельник

Гуляш из мяса говядины	100	221,17
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
Чай	200	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		626,73

17 октября 2023 г. Вторник

Салат из моркови с растительным маслом	80	78,68
Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
Молоко сгущенное	30	95,22
Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
Батон	45	115,89
Итого за 'Завтрак'		695,20

18 октября 2023 г. Среда

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 за 'Завтрак'		536,81

19 октября 2023 г. Четверг

Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Хлеб ржаной	20	38,68
Яблоко	180	61,34
Итого за 'Завтрак'		561,37

20 октября 2023 г. Пятница

Рыба, тушенная с овощами (минтай)	120	170,00
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 за 'Завтрак'		475,14

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	ЭЦ, ккал
-----------------------------	-------------	-------------

16 октября 2023 г. Понедельник

Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
Соус красный основной	50	21,09
Макаронные изделия отварные	180	220,73
Чай	200	37,80
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Завтрак'		627,30

17 октября 2023 г. Вторник

Салат из моркови с растительным маслом	100	98,35
Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
Молоко сгущенное	40	126,96
Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
Батон	60	154,52
Итого за 'Завтрак'		889,87

18 октября 2023 г. Среда

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 за 'Завтрак'		602,65

19 октября 2023 г. Четверг

Яблоки	180	87,62
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 за 'Завтрак'		646,37

20 октября 2023 г. Пятница

Яйцо отварное	40	62,78
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	260,56
Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
Батон	60	154,52
Итого за 'Завтрак'		574,40