

МЕНЮ ОБЕДА

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



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

16 октября 2023 г. Понедельник

Горошек зеленый	60	50,52
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	193,60
Соус красный основной	50	21,09
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 за 'Обед'

786,03

17 октября 2023 г. Вторник

Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	46,05
Суп-пюре гороховый	250	134,13
Гренки (сухарики)	20	50,40
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	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 за 'Обед'

738,32

18 октября 2023 г. Среда

Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
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 за 'Обед'

776,67

19 октября 2023 г. Четверг

Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
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 за 'Обед'

728,58

20 октября 2023 г. Пятница

Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
Мясо говядины отварное	20	55,99
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	107,74
Картофель отварной	150	135,49
Компот из чернослива	200	88,57
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

711,63

Утверждаю:

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

Прием пищи, наименование изделий (блюд)		Выход, г	ЭЦ, ккал
16 октября 2023 г. Понедельник			
Горошек зеленый	100	84,21	
Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97	
Гуляш из мяса говядины	100	221,17	
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11	
Компот из сухофруктов	200	87,60	
Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22	
Хлеб ржаной	25	48,35	
Итого за 'Обед'		1002,62	
17 октября 2023 г. Вторник			
Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	76,75	
Суп-пюре гороховый	250	134,13	
Гренки (сухарики)	20	50,40	
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	250	409,71	
Компот из чернослива и изюма	200	88,66	
Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22	
Хлеб ржаной	25	48,35	
Итого за 'Обед'		892,22	
18 октября 2023 г. Среда			
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69	
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 Валетек-8	40	84,22	
Хлеб ржаной	25	48,35	
Итого за 'Обед'		889,56	
19 октября 2023 г. Четверг			
Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10	
Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02	
Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99	
Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05	
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32	
Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22	
Хлеб ржаной	25	48,35	
Итого за 'Обед'		821,05	
20 октября 2023 г. Пятница			
Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96	
Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57	
Мясо говядины отварное	20	55,99	
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	107,74	
Картофель отварной	180	162,59	
Напиток с витаминами Витошка	200	70,71	
Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22	
Хлеб ржаной	25	48,35	
Итого за 'Обед'		762,12	