



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

	Наименование изделий (блюдо)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
--	------------------------------	--------------	-------------

23 октября 2023 г. Понедельник

	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	90	182,39
	Соус красный основной	50	21,09
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Сок	200	86,48
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		565,21

24 октября 2023 г. Вторник

	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	344,32
	Паниток из пшеники (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		573,02

25 октября 2023 г. Среда

	Хлеб с сыром	30/10	104,07
	Омлет запеченный или паровой	150	211,23
	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
	Батон с каротином	45	115,89
	Пряники	80	293,39
	Итого за 'Завтрак'		821,12

26 октября 2023 г. Четверг

	Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
	Капа гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Йогурт "Растишка"	110	98,25
	Итого за 'Завтрак'		697,15

27 октября 2023 г. Пятница

	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	105,43
	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
	Апельсин	180,00	53,64
	Итого за 'Завтрак'		528,04

Утверждаю: директор МАОУ СОШ № 5 Сафронова О.В.



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

	Наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
--	------------------------------	--------------	-------------

23 октября 2023 г. Понедельник

	Гуляш из мяса говядины	120	265,40
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак' **754,88**

24 октября 2023 г. Вторник

	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	144,00
	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак' **552,29**

25 октября 2023 г. Среда

	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
	Картофельное пюре	180	159,10
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	94,74
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак' **570,20**

26 октября 2023 г. Четверг

	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	30	58,01

Итого за 'Завтрак' **541,08**

27 октября 2023 г. Пятница

	Хлеб с маслом и сыром	40,00	121,87
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250,00	251,38
	Чай с молоком	200	95,20
	Батон с каротином	65	167,39

Итого за 'Завтрак' **635,84**