

**МЕНЮ ОБЕДА**

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

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

**27 ноября 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****28 ноября 2023 г. Вторник**

|  |                                                                           |     |        |
|--|---------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
|  | Салат из свежих томатов с растительным маслом                             | 60  | 46,05  |
|  | Суп-шоре 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****29 ноября 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****30 ноября 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****01 декабря 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**

**МЕНЮ ОБЕДА**

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

|  | Прием пищи, наименование изделий (блюды) | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|--|------------------------------------------|----------|----------|
|--|------------------------------------------|----------|----------|

**27 ноября 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****28 ноября 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****29 ноября 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****30 ноября 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 |
|  | Паниток из пшеничника (вариант 2)                      | 200 | 74,32  |
|  | Хлеб крестьянский с Валетек-8                          | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                            | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'****821,05****01 декабря 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 |
|  | Паниток с витаминами Витошка                                                         | 200 | 70,71  |
|  | Хлеб крестьянский с Валетек-8                                                        | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                                                          | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'****762,12**