



## МЕНЮ ОБЕДА

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

|                                       | Наименование изделий (блюд)                                           | Вы-ход,<br>г | ЭЦ, ккал      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|
| <b>04 декабря 2023 г. Понедельник</b> |                                                                       |              |               |
|                                       | Кукуруза целыми зернами (консервы)                                    | 60           | 35,25         |
|                                       | Суп картофельный с макаронными изделиями                              | 250          | 127,39        |
|                                       | Фрикадельки мясные                                                    | 20           | 43,64         |
|                                       | Гуляш из мяса говядины                                                | 90           | 199,05        |
|                                       | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                  | 150          | 265,93        |
|                                       | Компот из сухофруктов                                                 | 200          | 87,60         |
|                                       | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 25           | 52,64         |
|                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 38,68         |
|                                       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                |              | <b>850,17</b> |
| <b>05 декабря 2023 г. Вторник</b>     |                                                                       |              |               |
|                                       | Огурец свежий                                                         | 60           | 10,37         |
|                                       | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)                          | 250          | 71,50         |
|                                       | Мясо говядины отварное                                                | 20           | 55,99         |
|                                       | Рыба, запеченная в омлете (минтай)                                    | 100          | 194,50        |
|                                       | Каша рисовая рассыпчатая                                              | 150          | 196,75        |
|                                       | Чай с лимоном                                                         | 200/5        | 39,63         |
|                                       | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 25           | 63,13         |
|                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 38,68         |
|                                       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                |              | <b>670,54</b> |
| <b>06 декабря 2023 г. Среда</b>       |                                                                       |              |               |
|                                       | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом           | 60           | 58,17         |
|                                       | Суп картофельный с бобовыми                                           | 250          | 164,06        |
|                                       | Мясо говядины отварное                                                | 20           | 55,99         |
|                                       | Фрикадельки из мяса говядины припущенные                              | 90           | 177,57        |
|                                       | Картофельное пюре                                                     | 150          | 132,59        |
|                                       | Напиток с витаминами Витошка                                          | 200          | 70,71         |
|                                       | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 25           | 52,64         |
|                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 38,68         |
|                                       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                |              | <b>750,39</b> |
| <b>07 декабря 2023 г. Четверг</b>     |                                                                       |              |               |
|                                       | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60           | 74,48         |
|                                       | Суп-пюре из картофеля                                                 | 250          | 111,34        |
|                                       | Гренки (сухарики)                                                     | 20           | 50,40         |
|                                       | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)                             | 100          | 137,99        |
|                                       | Макаронные изделия отварные с сыром                                   | 150          | 185,88        |
|                                       | Компот из сухофруктов                                                 | 200          | 87,60         |
|                                       | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 25           | 52,64         |
|                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 38,68         |
|                                       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                |              | <b>739,00</b> |
| <b>08 декабря 2023 г. Пятница</b>     |                                                                       |              |               |
|                                       | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом                | 60           | 63,06         |
|                                       | Борщ с картофелем                                                     | 250          | 121,45        |
|                                       | Мясо говядины отварное                                                | 20           | 55,99         |
|                                       | Бефстроганов из отварного мяса говядины                               | 90           | 220,46        |
|                                       | Капуста тушеная                                                       | 150          | 101,12        |
|                                       | Напиток из шиповника (вариант 2)                                      | 200          | 74,32         |
|                                       | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 25           | 52,64         |
|                                       | Хлеб ржаной                                                           | 20           | 38,68         |
|                                       | <b>Итого за 'Обед'</b>                                                |              | <b>727,71</b> |

Утверждаю: директор МАОУ СОШ № 5 Сафроню



## МЕНЮ ОБЕДА

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

|  | Прием пищи, наименование изделий (блюдо) | Вы-ход, | ЭЦ, ккал |
|--|------------------------------------------|---------|----------|
|  |                                          | г       |          |

### 04 декабря 2023 г. Понедельник

|  |                                                        |       |        |
|--|--------------------------------------------------------|-------|--------|
|  | Кукуруза целыми зернами (консервы)                     | 100   | 58,75  |
|  | Суп картофельный с макаронными изделиями               | 250   | 127,39 |
|  | Фрикадельки мясные                                     | 20    | 43,64  |
|  | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес) | 100   | 202,66 |
|  | Соус красный основной                                  | 50    | 21,09  |
|  | Макаронные изделия отварные                            | 180   | 220,73 |
|  | Компот из сухофруктов                                  | 200   | 87,60  |
|  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 25,00 | 52,64  |
|  | Хлеб ржаной                                            | 20,00 | 38,68  |

**Итого за 'Обед'**

**853,18**

### 05 декабря 2023 г. Вторник

|  |                                                                         |     |        |
|--|-------------------------------------------------------------------------|-----|--------|
|  | Огурец свежий                                                           | 100 | 15,61  |
|  | Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)                            | 250 | 71,50  |
|  | Мясо говядины отварное                                                  | 20  | 55,99  |
|  | Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами | 250 | 344,32 |
|  | Напиток из шиповника (вариант 2)                                        | 200 | 74,32  |
|  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                           | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                                             | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'**

**694,30**

### 06 декабря 2023 г. Среда

|  |                                                             |     |        |
|--|-------------------------------------------------------------|-----|--------|
|  | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100 | 96,95  |
|  | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250 | 164,06 |
|  | Мясо говядины отварное                                      | 20  | 55,99  |
|  | Омлет запеченный или паровой                                | 180 | 253,47 |
|  | Сок                                                         | 200 | 86,48  |
|  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                                 | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'**

**789,51**

### 07 декабря 2023 г. Четверг

|  |                                                                       |     |        |
|--|-----------------------------------------------------------------------|-----|--------|
|  | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 100 | 124,14 |
|  | Суп-пюре из картофеля                                                 | 250 | 111,34 |
|  | Гренки (сухарики)                                                     | 20  | 50,40  |
|  | Бедро куриное отварное в соусе                                        | 130 | 203,86 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая с овощами                                  | 180 | 319,11 |
|  | Компот из сухофруктов                                                 | 200 | 87,60  |
|  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                         | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                                           | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'**

**1029,01**

### 08 декабря 2023 г. Пятница

|  |                                                        |     |        |
|--|--------------------------------------------------------|-----|--------|
|  | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 105,10 |
|  | Борщ с картофелем                                      | 250 | 121,45 |
|  | Мясо говядины отварное                                 | 20  | 55,99  |
|  | Бефстроганов из отварного мяса говядины                | 100 | 244,96 |
|  | Капуста тушеная                                        | 180 | 121,34 |
|  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200 | 74,32  |
|  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 40  | 84,22  |
|  | Хлеб ржаной                                            | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Обед'**

**855,71**