



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

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

11 декабря 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**

12 декабря 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**

13 декабря 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**

14 декабря 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**

15 декабря 2023 г. Пятница

	Рыба, тушеная 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
--	-----------------------------	-------------	-------------

11 декабря 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

12 декабря 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

13 декабря 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

14 декабря 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

15 декабря 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