

МЕНЮ ОБЕДА

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

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****12 декабря 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****13 декабря 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****14 декабря 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****15 декабря 2023 г. Пятница**

Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатый лук 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 (блюда)	Выход, г	ЭЦ, ккал
--	--	----------	----------

11 декабря 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****12 декабря 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****13 декабря 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****14 декабря 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****15 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
	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**