

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

## МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

|                                  | Наименование изделий (блюд)                                        | Вы-ход, г | ЭЦ, ккал      |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------|---------------|
| <b>09 января 2024 г. Вторник</b> |                                                                    |           |               |
| 20/8                             | Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом | 150       | 248,80        |
| 43/3                             | Каша рисовая рассыпчатая                                           | 150       | 196,75        |
| 27/10                            | Чай                                                                | 200       | 37,80         |
| пром.                            | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                      | 30        | 63,16         |
| пром.                            | Хлеб ржаной                                                        | 20        | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                                    |           | <b>585,19</b> |
| <b>10 января 2024 г. Среда</b>   |                                                                    |           |               |
| 12/8                             | Гуляш из мяса говядины                                             | 100       | 221,17        |
| 43/3                             | Каша рисовая рассыпчатая                                           | 150       | 196,75        |
| пром.                            | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                      | 30        | 63,16         |
| пром.                            | Хлеб ржаной                                                        | 20        | 38,68         |
| 6/10                             | Компот из изюма                                                    | 200       | 88,91         |
| пром.                            | Бананы                                                             | 230       | 219,65        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                                    |           | <b>828,31</b> |
| <b>11 января 2024 г. Четверг</b> |                                                                    |           |               |
| 5/9                              | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)                          | 100       | 137,99        |
| 47/3                             | Макаронные изделия отварные с сыром                                | 150       | 185,88        |
| 37/10                            | Напиток из шиповника (вариант 2)                                   | 200       | 74,32         |
| пром.                            | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                      | 30        | 63,16         |
| пром.                            | Хлеб ржаной                                                        | 20        | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                                    |           | <b>500,03</b> |
| <b>12 января 2024 г. Пятница</b> |                                                                    |           |               |
| 19/7                             | Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)                            | 120       | 125,08        |
| 3/3                              | Картофельное пюре                                                  | 150       | 132,59        |
| пром.                            | Напиток с витаминами Витопка                                       | 200       | 70,71         |
| пром.                            | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                      | 30        | 63,16         |
| пром.                            | Хлеб ржаной                                                        | 20,00     | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>        |                                                                    |           | <b>430,22</b> |

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 блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|

### 09 января 2024 г. Вторник

|       |                                  |     |        |
|-------|----------------------------------|-----|--------|
| 36/8  | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 219,86 |
| 8/11  | Соус красный основной            | 50  | 21,09  |
| 46/3  | Макаронные изделия отварные      | 180 | 220,73 |
| 27/10 | Чай                              | 200 | 37,80  |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8    | 40  | 84,22  |
| пром. | Хлеб ржаной                      | 25  | 48,35  |

**Итого за 'Завтрак'**

**632,05**

### 10 января 2024 г. Среда

|       |                               |       |        |
|-------|-------------------------------|-------|--------|
| 7/7   | Рыба, запеченная с сыром      | 100   | 171,34 |
| 38/3  | Рис припущенный с овощами     | 180   | 285,63 |
| 29/10 | Чай с лимоном                 | 200/5 | 39,63  |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40    | 84,22  |
| пром. | Хлеб ржаной                   | 25    | 48,35  |

**Итого за 'Завтрак'**

**629,16**

### 11 января 2024 г. Четверг

|       |                                                       |     |        |
|-------|-------------------------------------------------------|-----|--------|
| 1/6   | Яйцо отварное                                         | 40  | 62,78  |
| 17/4  | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным | 250 | 228,53 |
| 27/10 | Чай                                                   | 200 | 37,80  |
| пром. | Батон с каротином                                     | 65  | 167,39 |

**Итого за 'Завтрак'**

**496,51**

### 12 января 2024 г. Пятница

|       |                                      |     |        |
|-------|--------------------------------------|-----|--------|
| 4/9   | Плов из мяса кур (филе)              | 250 | 338,59 |
| -     | Какао с молоком и витаминами Витошка | 200 | 96,54  |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8        | 40  | 84,22  |
| пром. | Хлеб ржаной                          | 25  | 48,35  |
| пром. | Яблоки                               | 180 | 87,62  |

**Итого за 'Завтрак'**

**655,31**