

МЕНЮ ОБЕДА

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

	Наименование изделий (блюда)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
--	------------------------------	-----------	----------

09 января 2024 г. Вторник

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	197,88
8/11	Соус красный основной	50	21,09
46/3	Макаронные изделия отварные	150	183,94
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'			814,27

10 января 2024 г. Среда

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
38/3	Рис припущенный с овощами	150	238,03
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'			803,18

11 января 2024 г. Четверг

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	60,58
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	173,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	129,29
1/3	Картофель отварной	150	135,49
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'			628,03

12 января 2024 г. Пятница

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
4/9	Шлов из мяса кур (филе)	250	338,59
14/10	Компот из чернослива	200	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Обед'			729,55

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
09 января 2024 г. Вторник			
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	100/50	248,80
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'**987,16****10 января 2024 г. Среда**

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'**889,56****11 января 2024 г. Четверг**

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатый лук и растительным маслом	100	100,96
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	173,56
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	129,29
1/3	Картофель отварной	180	162,59
пром.	Напиток с витаминами Витопка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'**769,67****12 января 2024 г. Пятница**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125,08
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'**744,18**