

Утверждаю: директор MAOY COШ № 5 Сафронова О.В.

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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



	Наименование изделий (блюд)		ЭЦ, ккал
--	-----------------------------	--	----------

14 октября 2024 г. Понедельник

9/8	Печень по-строгановски	100	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		500	596,61

15 октября 2024 г. Вторник

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	78,68
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
-	Молоко сгущенное	30	95,22
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
пром.	Батон с каротином	45	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		505	733,88

16 октября 2024 г. Среда

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
пром.	Бананы	230	219,65
Итого за 'Завтрак'		630	547,52

17 октября 2024 г. Четверг

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
32/3	Рагу из овощей	150	132,48
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	84,22
пром.	Хлеб ржаной	20	58,01
пром.	Йогурт питьевой	310	263,50
Итого за 'Завтрак'		810	750,52

18 октября 2024 г. Пятница

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125,08
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
пром.	Мандарины	230	93,38
Итого за 'Завтрак'		750	523,60

Утверждаю: директор МАОУ СОИШ № 3 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
---	--------------------	----------	----------

14 октября 2024 г. Понедельник

36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	219,86
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	622,95

15 октября 2024 г. Вторник

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	98,35
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
-	Молоко сгущенное	40	126,96
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Батон с каротином	60	154,52
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		630	894,15

16 октября 2024 г. Среда

7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
3/3	Картофельное пюре	200	176,78
29/10	Чай с лимоном	205	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	40	58,01
Итого за 'Завтрак'		585	551,03

17 октября 2024 г. Четверг

4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		520	518,62

18 октября 2024 г. Пятница

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	228,53
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
пром.	Батон с каротином	70	167,39
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	550,48