

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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



	Наименование изделий (блюд)	ВЫ-ход, г	ЭЦ, ккал
--	-----------------------------	-----------	----------

10 февраля 2025 г. Понедельник

Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
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	528,18

11 февраля 2025 г. Вторник

Завтрак

20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	46,05
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	383,70
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
Итого за 'Завтрак'		560	605,91

12 февраля 2025 г. Среда

Завтрак

2/13	Хлеб с сыром	30/10	104,07
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	211,23
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
пром.	Пряники	80	293,39
Итого за 'Завтрак'		520	807,07

13 февраля 2025 г. Четверг

Завтрак

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	228,25
11/3	Капуста тушеная	150	102,12
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		530	470,00

14 февраля 2025 г. Пятница

Завтрак

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	100	121,53
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
пром.	Мандарины	115	93,38
Итого за 'Завтрак'		615	544,53

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
---	--------------------	----------	----------

10 февраля 2025 г. Понедельник

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	229,25
47/3	Макаронные изделия отварные	180	223,05
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		570	668,85

11 февраля 2025 г. Вторник

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	172,45
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		555	544,99

12 февраля 2025 г. Среда

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
11/3	Капуста тушеная	180	121,34
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	563,16

13 февраля 2025 г. Четверг

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	165,59
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	550,27

14 февраля 2025 г. Пятница

Завтрак

пром.	Яблоки	180	87,62
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	121,87
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	262,73
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Батон с каротином	60	154,52
Итого за 'Завтрак'		730	721,94