

**МЕНЮ ЗАВТРАКА**

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



Наименование изделий (блюд)

Вы-ход, г ОЦ, ккал

**10 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>528,18</b>

**11 марта 2025 г. Вторник**

**Завтрак**

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>622,92</b>

**12 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>807,07</b>

**13 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>470,00</b>

**14 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>451,15</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
---	--------------------	----------	----------

### 10 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>668,85</b>

### 11 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555</b>	<b>544,99</b>

### 12 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>563,16</b>

### 13 марта 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>550,27</b>

### 14 марта 2025 г. Пятница

#### Завтрак

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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>634,32</b>