

№ 5 Сафронова О.В.

3 и инвалидов

Выход, г. 01

**(возраст 7-11 лет)**

6 октября 2025 г. Понедельник

|                                                                              |            |               |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60         | 63,74         |
| Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| Фрикадельки мясные                                                           | 20         | 43,64         |
| Печень по-строгановски                                                       | 100        | 191,04        |
| Каша гречневая рассыпчатая                                                   | 150        | 170,91        |
| Компот из сухофруктов                                                        | 200        | 87,60         |
| Хлеб крестьянский с Валитек-8                                                | 35         | 73,69         |
| Хлеб ржаной                                                                  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                                       | <b>840</b> | <b>806,36</b> |

|                                        |            |               |
|----------------------------------------|------------|---------------|
| Салат из моркови с растительным маслом | 60         | 78,68         |
| Суп молочный с лапшой                  | 250        | 172,11        |
| Запеканка (сырники) из творога         | 150        | 313,88        |
| Молоко сгущенное                       | 30         | 95,22         |
| Какао с молоком и витаминами Витошка   | 200        | 96,54         |
| Батон с каротином                      | 45         | 115,89        |
| Хлеб ржаной                            | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                 | <b>760</b> | <b>920,67</b> |

|                                                             |            |               |
|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60         | 55,53         |
| Суп картофельный с бобовыми                                 | 250        | 164,06        |
| Фрикадельки из мяса говядины припущенные                    | 90         | 177,57        |
| Картофельное пюре                                           | 150        | 132,59        |
| Напиток с витаминами Витошка                                | 200        | 70,71         |
| Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 35         | 73,69         |
| Хлеб ржаной                                                 | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                      | <b>810</b> | <b>722,49</b> |

|                                                                |            |               |
|----------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60         | 55,62         |
| Суп-пюре из картофеля                                          | 250        | 111,34        |
| Гренки (сухарики)                                              | 20         | 50,40         |
| Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)                      | 100        | 137,99        |
| Макаронные изделия отварные                                    | 150        | 185,88        |
| Компот из сухофруктов                                          | 200        | 87,60         |
| Хлеб крестьянский с Валитек-8                                  | 35         | 73,69         |
| Хлеб ржаной                                                    | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>                                         | <b>840</b> | <b>750,86</b> |

10 октября 2025 г. Пятница

**Обед**

|                        |                                                        |            |               |
|------------------------|--------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60         | 63,06         |
| 4/2                    | Борщ с картофелем                                      | 250        | 165,17        |
| 24/8                   | Биточки из мяса говядины с морковью                    | 90         | 193,60        |
| 11/3                   | Капуста тушеная                                        | 150        | 101,12        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200        | 74,32         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                            | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                        | <b>810</b> | <b>719,30</b> |

**МЕНЮ ОБЕДА**

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

| № | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|---|--------------------|----------|----------|
|---|--------------------|----------|----------|

**6 октября 2025 г. Понедельник****Обед**

|                        |                                                                              |            |               |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 47/1                   | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 100        | 106,23        |
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные                                                           | 20         | 43,64         |
| 39/3                   | Каша гречневая рассыпчатая                                                   | 180        | 205,10        |
| 18/8                   | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)                       | 100        | 202,66        |
| 27/10                  | Чай                                                                          | 200        | 37,80         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                                | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                                  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                              | <b>930</b> | <b>884,39</b> |

**7 октября 2025 г. Вторник****Обед**

|                        |                                        |            |                |
|------------------------|----------------------------------------|------------|----------------|
| 16/1                   | Салат из моркови с растительным маслом | 100        | 98,35          |
| 24/2                   | Суп молочный с лапшой                  | 250        | 172,11         |
| 8/5                    | Запеканка (сырники) из творога         | 200        | 418,51         |
| -                      | Молоко сгущенное                       | 40         | 126,96         |
| -                      | Какао с молоком и витаминами Витошка   | 200        | 96,54          |
| пром.                  | Батон с каротином                      | 60         | 154,52         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                            | 30         | 58,01          |
| пром.                  | Яблоки                                 | 180        | 87,62          |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                        | <b>880</b> | <b>1212,62</b> |

**8 октября 2025 г. Среда****Обед**

|                        |                                                             |            |               |
|------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 4/1                    | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 100        | 92,55         |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250        | 174,06        |
| 2/6                    | Омлет запеченный или паровой                                | 180        | 253,47        |
| 12/10                  | Компот из чернослива и изюма                                | 200        | 88,66         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                 | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                             | <b>800</b> | <b>750,96</b> |

**9 октября 2025 г. Четверг****Обед**

|                        |                                                                |            |               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 6/1                    | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100        | 92,69         |
| 29/2                   | Суп-пюре из картофеля                                          | 250        | 111,34        |
| 40/2                   | Гренки (сухарики)                                              | 20         | 50,40         |
| 2/9                    | Бедро куриное отварное в соусе                                 | 130        | 203,86        |
| 47/3                   | Макаронные изделия отварные                                    | 180        | 223,05        |
| 27/10                  | Чай                                                            | 200        | 37,80         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                                  | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                                    | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                                | <b>960</b> | <b>880,72</b> |

**10 октября 2025 г. Пятница**

**Обед**

|                        |                                                        |            |               |
|------------------------|--------------------------------------------------------|------------|---------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100        | 105,10        |
| 4/2                    | Борщ с картофелем                                      | 250        | 165,00        |
| 24/8                   | Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью          | 100        | 225,11        |
| 11/3                   | Капуста тушеная                                        | 180        | 121,34        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200        | 74,32         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 40         | 84,22         |
| пром.                  | Хлеб ржаной                                            | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |                                                        | <b>810</b> | <b>852,44</b> |