

## МЕНЮ ЗАВТРАКА

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



|  | Наименование изделий (блюд) | Выход, г | ЭН, ккал |
|--|-----------------------------|----------|----------|
|--|-----------------------------|----------|----------|

### 8 декабря 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> |

### 9 декабря 2025 г. Вторник

#### Завтрак

|                           |                                               |            |               |
|---------------------------|-----------------------------------------------|------------|---------------|
| 19/1                      | Салат из свежих огурцов с растительным маслом | 60         | 41,00         |
| 24/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью | 90         | 193,60        |
| 32/3                      | Рагу из овощей                                | 150        | 147,20        |
| 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>550</b> | <b>557,96</b> |

### 10 декабря 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 ржаной                          | 20         | 38,68         |
| пром.                     | Мандарины                            | 230        | 93,38         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                      | <b>640</b> | <b>543,90</b> |

### 11 декабря 2025 г. Четверг

#### Завтрак

|                           |                                        |            |               |
|---------------------------|----------------------------------------|------------|---------------|
| 2/9                       | Бедро куриное отварное в соусе (вар 2) | 130        | 229,25        |
| 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>471,00</b> |

### 12 декабря 2025 г. Пятница

#### Завтрак

|                           |                                   |            |               |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|---------------|
| 6/7                       | Рыба, запеченная в молочном соусе | 120        | 143,11        |
| 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.                     | Пряники                           | 80         | 293,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                   | <b>520</b> | <b>766,12</b> |

**МЕНЮ ЗАВТРАКА**

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

Выход: г. 01.12.2025, ккал

**8 декабря 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> |

**9 декабря 2025 г. Вторник****Завтрак**

|                           |                                |            |               |
|---------------------------|--------------------------------|------------|---------------|
| 16/7                      | Кнели из рыбы паровые (минтай) | 120        | 202,00        |
| 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>574,54</b> |

**10 декабря 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> |

**11 декабря 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> |

**12 декабря 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> |