

**МЕНЮ ЗАВТРАКА**

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



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

**10 марта 2026 г. Вторник**

9/8	Печень по-строгановски	100	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>629,51</b>

**11 марта 2026 г. Среда**

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	159,00
1/3	Картофель отварной	150	135,49
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>750</b>	<b>704,89</b>

**12 марта 2026 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>487,02</b>

**13 марта 2026 г. Пятница**

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>400</b>	<b>309,67</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
<b>10 марта 2026 г. Вторник</b>			
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	219,86
46/3	Макаронные изделия отварные	180	223,05
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>622,95</b>
<b>11 марта 2026 г. Среда</b>			
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	171,34
1/3	Картофель отварной	180	162,59
29/10	Чай с лимоном	205	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>575</b>	<b>536,84</b>
<b>12 марта 2026 г. Четверг</b>			
1/6	Яйцо отварное	40	62,78
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>551,53</b>
<b>13 марта 2026 г. Пятница</b>			
пром.	Яблоки	180	87,62
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	60	167,39
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>720</b>	<b>638,10</b>