

МЕНЮ ЗАВТРАК + ОБЕД

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

Утверждаю:

мак. ивсере
В.В. Кузнецова

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

16 июня 2025 г. Понедельник

Завтрак

20/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	160	265,39
38/3	Рис припущенный с овощами	200	317,37
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
2/13	Хлеб с сыром	40	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
-	Яблоки	180	97,36
Итого за 'Завтрак'		810	1057,24

Обед

-	Огурец свежий	110	17,17
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	275	173,77
12/8	Гуляш из мяса говядины	110	243,28
3/3	Картофель отварной	200	180,65
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		1027	965,22

Итого за день

1837 2022,46

17 июня 2025 г. Вторник

Завтрак

8/5	Запеканка (сырники) из творога	220	460,36
-	Молоко сгущенное	40	126,96
30/10	Чай с молоком	200	95,20
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
пром.	Мандарины	115	46,70
Итого за 'Завтрак'		635	855,54

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	101,96
3/2	Борщ со сметаной (вариант 2)	275	104,20
1/9	Бедро куриное отварное	110	289,45
32/3	Рагу из овощей	200	147,20
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		1027	1038,68

Итого за день

1662,00 1937,01

18 июня 2025 г. Среда

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	220	201,11
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	137,10
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
Итого за 'Завтрак'		495	497,91

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	110	116,85
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	275	140,13
41/2	Фрикадельки мясные	25	54,56
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	110	217,03
11/3	Капуста тушеная	200	134,82
-	Сок	200	86,48
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		942,00	1015,43

Итого за день

1437,00 1935,70

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

19 июня 2025 г. Четверг

Завтрак

11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	235,69
30/10	Чай с молоком	200	95,20
2/13	Хлеб с сыром	40	104,07
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
-	Яблоки	180	97,36
Итого за 'Завтрак'		670	595,48

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	110	101,96
20/2	Суп из овощей со сметаной	275	130,59
4/9	Плов из мяса кур	275	372,44
6/10	Компот из изюма	200	88,91
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	60	126,33
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		992	959,46
Итого за день		1662	2016,82

20 июня 2025 г. Пятница

Завтрак

7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	220	231,21
27/10	Чай	200	37,80
3/13	Хлеб с маслом и сыром	45	137,10
-			
Итого за 'Завтрак'		465	406,11

Обед

32/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	110	98,85
31/2	Суп-пюре из разных овощей	275	122,22
40/2	Гренки (сухарики)	25	63,00
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	110	114,66
3/3	Картофельное пюре	200	176,78
-	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
-	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
-	Хлеб ржаной	72	139,23
Итого за 'Обед'		1022	848,62
Итого за день		1487	1818,89