

Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

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

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Гуляш из мяса говядины	100	221,17
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

626,73

12 декабря 2023 г. Вторник

	Салат из моркови с растительным маслом	80	78,68
	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
	Молоко сгущенное	30	95,22
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Батон	45	115,89

Итого за 'Завтрак'

695,20

13 декабря 2023 г. Среда

	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
	Рагу из овощей	150	110,40
	Компот из изюма	200	88,91
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

536,81

14 декабря 2023 г. Четверг

	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Яблоко	180	61,34

Итого за 'Завтрак'

561,37

15 декабря 2023 г. Пятница

	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	120	170,00
	Картофельное пюре	150	132,59
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

475,14

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16



МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

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

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
	Соус красный основной	50	21,09
	Макаронные изделия отварные	180	220,73
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

627,30

12 декабря 2023 г. Вторник

	Салат из моркови с растительным маслом	100	98,35
	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
	Молоко сгущенное	40	126,96
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Батон	60	154,52

Итого за 'Завтрак'

889,87

13 декабря 2023 г. Среда

	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	144,83
	Рис припущенный с овощами	180	285,63
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

602,65

14 декабря 2023 г. Четверг

	Яблоки	180	87,62
	Плов из мяса кур	250	338,59
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

646,37

15 декабря 2023 г. Пятница

	Яйцо отварное	40	62,78
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	250	260,56
	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
	Батон	60	154,52

Итого за 'Завтрак'

574,40

МЕНЮ ОБЕДА

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

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

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Горошек зеленый	60	50,52
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	193,60
	Соус красный основной	50	21,09
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

786,03

12 декабря 2023 г. Вторник

	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	46,05
	Суп-пюре гороховый	250	134,13
	Гренки (сухарики)	20	50,40
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	200	327,77
	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

738,32

13 декабря 2023 г. Среда

	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	55,62
	Суп картофельный с крупой	250	151,27
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Зразы или рулет из рыбы (минтай)	100	144,83
	Рис припущенный с овощами	150	238,03
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

776,67

14 декабря 2023 г. Четверг

	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
	Плов из мяса кур	250	338,59
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

728,58

15 декабря 2023 г. Пятница

	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	107,74
	Картофель отварной	150	135,49
	Компот из чернослива	200	88,57
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Обед'

711,63

МЕНЮ ОБЕДА

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

	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Выход, г	ЭЦ, ккал
--	---	----------	----------

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Горошек зеленый	100	84,21
	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
	Гуляш из мяса говядины	100	221,17
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			1002,62

12 декабря 2023 г. Вторник

	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	76,75
	Суп-пюре гороховый	250	134,13
	Гренки (сухарики)	20	50,40
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (вариант 2)	250	409,71
	Компот из чернослива и изюма	200	88,66
	Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			892,22

13 декабря 2023 г. Среда

	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	92,69
	Суп картофельный с крупой	250	151,27
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
	Рагу из овощей	180	132,48
	Компот из изюма	200	88,91
	Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			889,56

14 декабря 2023 г. Четверг

	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			821,05

15 декабря 2023 г. Пятница

	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	100	107,74
	Картофель отварной	180	162,59
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валетек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'			762,12

Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ПОЛДНИКА
для детей с ОВЗ и инвалидов (возраст 7-11 лет)

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
--	-----------------------------	--------------	----------

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Плов из мяса говядины	150	264,94
	Чай	200	37,80

Итого за 'Полдник'

302,74

12 декабря 2023 г. Вторник

	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154,20
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Бананы	230	219,65

Итого за 'Полдник'

465,38

13 декабря 2023 г. Среда

	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	150,83
	Компот из изюма	200	88,91

239,74

14 декабря 2023 г. Четверг

	Рагу из отварного мяса говядины	150	184,11
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32

Итого за 'Полдник'

258,43

15 декабря 2023 г. Пятница

	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	137,51
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Яблоко	180	87,62

Итого за 'Полдник'

295,84

Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ПОЛДНИКА
для детей с ОВЗ и инвалидов (возраст 12-18 лет)

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
--	-----------------------------	--------------	----------

11 декабря 2023 г. Понедельник

	Плов из мяса говядины	200	353,25
	Чай	200	37,80

Итого за 'Полдник'

391,05

12 декабря 2023 г. Вторник

	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	205,61
	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
	Бананы	230	219,65

Итого за 'Полдник'

516,79

13 декабря 2023 г. Среда

	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	201,10
	Чай с лимоном	200	38,66

239,76

14 декабря 2023 г. Четверг

	Рагу из отварного мяса говядины	200	245,48
	Компот из сухофруктов	200	87,60

Итого за 'Полдник'

333,08

15 декабря 2023 г. Пятница

	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	183,34
	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
	Яблоко	180	87,62

Итого за 'Полдник'

367,50