

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

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

18 декабря 2023 г. Понедельник

	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	90	182,39
	Соус красный основной	50	21,09
	Макаронные изделия отварные	150	183,94
	Сок	200	86,48
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

565,21

19 декабря 2023 г. Вторник

	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	344,32
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

573,02

20 декабря 2023 г. Среда

	Хлеб с сыром	30/10	104,07
	Омлет запеченный или паровой	150	211,23
	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
	Батон с каротином	45	115,89
	Пряники	80	293,39

Итого за 'Завтрак'

821,12

21 декабря 2023 г. Четверг

	Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68

Итого за 'Завтрак'

598,90

22 декабря 2023 г. Пятница

	Биточки (котлеты) из рыбы (минтай)	100	105,43
	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
	Апельсин	180,00	53,64

Итого за 'Завтрак'

528,04

Утверждаю: 
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

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

18 декабря 2023 г. Понедельник

	Гуляш из мяса говядины	120	265,40
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

754,88

19 декабря 2023 г. Вторник

	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	144,00
	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

552,29

20 декабря 2023 г. Среда

	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
	Картофельное пюре	180	159,10
	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	45	94,74
	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Завтрак'

570,20

21 декабря 2023 г. Четверг

	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
	Чай	200	37,80
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
	Хлеб ржаной	30	58,01

Итого за 'Завтрак'

541,08

22 декабря 2023 г. Пятница

	Хлеб с маслом и сыром	40,00	121,87
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250,00	251,38
	Чай с молоком	200	95,20
	Батон с каротином	65	167,39

Итого за 'Завтрак'

635,84

МЕНЮ ОБЕДА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
18 декабря 2023 г. Понедельник			
	Кукуруза целыми зернами (консервы)	60	35,25
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
	Фрикадельки мясные	20	43,64
	Гуляш из мяса говядины	90	199,05
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Обед'		850,17
19 декабря 2023 г. Вторник			
	Огурец свежий	60	10,37
	Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	71,50
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Рыба, запеченная в омлете (минтай)	100	194,50
	Каша рисовая рассыпчатая	150	196,75
	Чай с лимоном	200/5	39,63
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	63,13
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Обед'		670,54
20 декабря 2023 г. Среда			
	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	58,17
	Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	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	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Обед'		750,39
21 декабря 2023 г. Четверг			
	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
	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 с сыром	150	185,88
	Компот из сухофруктов	200	87,60
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Обед'		739,00
22 декабря 2023 г. Пятница			
	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
	Борщ с картофелем	250	121,45
	Мясо говядины отварное	20	55,99
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	90	220,46
	Капуста тушеная	150	101,12
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Хлеб крестьянский с Валитек-8	25	52,64
	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Обед'		727,71

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

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

18 декабря 2023 г. Понедельник

Кукуруза целыми зернами (консервы)	100	58,75
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	127,39
Фрикадельки мясные	20	43,64
Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
Соус красный основной	50	21,09
Макаронные изделия отварные	180	220,73
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	25,00	52,64
Хлеб ржаной	20,00	38,68

Итого за 'Обед'

853,18

19 декабря 2023 г. Вторник

Огурец свежий	100	15,61
Щи из свежей капусты со сметаной (вариант 2)	250	71,50
Мясо говядины отварное	20	55,99
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	250	344,32
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

694,30

20 декабря 2023 г. Среда

Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	96,95
Суп картофельный с бобовыми	250	164,06
Мясо говядины отварное	20	55,99
Омлет запеченный или паровой	180	253,47
Сок	200	86,48
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

789,51

21 декабря 2023 г. Четверг

Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
Суп-пюре из картофеля	250	111,34
Гренки (сухарики)	20	50,40
Бедро куриное отварное в соусе	130	203,86
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
Компот из сухофруктов	200	87,60
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

1029,01

22 декабря 2023 г. Пятница

Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
Борщ с картофелем	250	121,45
Мясо говядины отварное	20	55,99
Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	244,96
Капуста тушеная	180	121,34
Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

855,71

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
--	-----------------------------	--------------	-------------

18 декабря 2023 г. Понедельник

	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	215,48
	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'			253,28

19 декабря 2023 г. Вторник

	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
	Бананы	230,00	219,65
Итого за 'Полдник'			431,09

20 декабря 2023 г. Среда

	Пряники	80	293,39
	Сок	200	86,48
Итого за 'Полдник'			379,87

21 декабря 2023 г. Четверг

	Рагу из отварного мяса говядины	150	184,11
	Компот из яблок	200	79,96
Итого за 'Полдник'			264,07

22 декабря 2023 г. Пятница

	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	157,64
	Чай с лимоном	200	38,66
	Яблоки	180,00	87,62
Итого за 'Полдник'			283,92

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
--	-----------------------------	--------------	-------------

18 декабря 2023 г. Понедельник

	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	215,48
	Чай	200	37,80

Итого за 'Полдник'

253,28

19 декабря 2023 г. Вторник

	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	182,82
	Чай с лимоном	200/5	38,66
	Бананы	230	219,65

Итого за 'Полдник'

441,13

20 декабря 2023 г. Среда

	Пряники	80	293,39
	Сок	200	86,48

Итого за 'Полдник'

379,87

21 декабря 2023 г. Четверг

	Рагу из отварного мяса говядины	200	245,48
	Компот из яблок	200	79,96

Итого за 'Полдник'

325,44

22 декабря 2023 г. Пятница

	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	210,19
	Чай с молоком	200	95,20
	Яблоки	180	87,62

Итого за 'Полдник'

393,01