Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
9/8	Печень по-строгановски	100	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		**596,61**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	80	77,56
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
-	Молоко сгущенное	30	95,22
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
пром.	Батон с каротином	45	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
	Итого за 'Завтрак'		**732,76**
	3 апреля 2024 г. Среда		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
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
	Итого за 'Завтрак'		**547,52**
	4 апреля 2024 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
	Итого за 'Завтрак'		**487,02**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125,08
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
-	Йогурт "Растишка"	100	89,32
	Итого за 'Завтрак'		**519,54**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	219,86
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Завтрак'		**622,95**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	96,95
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
-	Молоко сгущенное	40	126,96
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
пром.	Батон с каротином	60	154,52
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Завтрак'		**946,49**
	3 апреля 2024 г. Среда		
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
3/3	Картофельное пюре	200	176,78
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Завтрак'		**551,03**
	4 апреля 2024 г. Четверг		
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
пром.	Яблоки	180	87,62
	Итого за 'Завтрак'		**606,24**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
39/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	100	126,41
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	65	167,39
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Завтрак'		**676,89**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ОБЕДА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	63,74
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	197,88
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	185,88
6/10	Компот из сухофруктов	200	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'		**815,10**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
54-9м-20	Жаркое по-домашнему	200	306,96
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'		**758,73**
	3 апреля 2024 г. Среда		
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	68,63
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
3/3	Картофельное пюре	150	132,59
29/10	Чай с лимоном	200	38,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'		**740,51**
	4 апреля 2024 г. Четверг		
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	148,02
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
	Итого за 'Обед'		**766,90**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным	60	60,58
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	129,29
1/3	Картофель отварной	150	135,49
14/10	Компот из чернослива	200	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
пром.	Яблоки	180	87,62
	Итого за 'Обед'		**755,15**

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ОБЕДА

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	106,23
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	157,97
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	319,11
9/8	Печень по-строгановски	120	229,25
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
	Итого за 'Обед'		**1044,84**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250	383,70
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
	Итого за 'Обед'		**949,14**
	3 апреля 2024 г. Среда		
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	114,39
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
-	Мясо говядины отварное	20	55,99
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	235,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	223,05
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
	Итого за 'Обед'		**1011,50**
	4 апреля 2024 г. Четверг		
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	207,13
32/3	Рагу из овощей	180	132,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	137,99
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
	Итого за 'Обед'		**818,59**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	131,57
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125,08
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01

пром.	Яблоки	180	87,62
	Итого за 'Обед'		**817,28**

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
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
4/8	Плов из мяса говядины	150	264,94
27/10	Чай	200	37,80
	Итого за 'Полдник'		**302,74**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154,20
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
пром.	Бананы	230	219,65
	Итого за 'Полдник'		**465,39**
	3 апреля 2024 г. Среда		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
6/10	Компот из изюма	200	88,91
	Итого за 'Полдник'		**226,03**
	4 апреля 2024 г. Четверг		
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	150	184,11
3/10	Компот из яблок	200	79,96
	Итого за 'Полдник'		**264,07**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	137,51
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
-	Йогурт "Растишка"	100	89,32
	Итого за 'Полдник'		**297,54**

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
	1 апреля 2024 г. Понедельник		
4/8	Плов из мяса говядины	200	353,25
27/10	Чай	200	37,80
	Итого за 'Полдник'		**391,05**
	2 апреля 2024 г. Вторник		
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	205,61
пром.	Кисель с витаминами Витошка	200	91,53
пром.	Бананы	230	219,65
	Итого за 'Полдник'		**516,79**
	3 апреля 2024 г. Среда		
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	182,82
29/10	Чай с лимоном	200	38,66
	Итого за 'Полдник'		**221,48**
	4 апреля 2024 г. Четверг		
6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	245,48
3/10	Компот из яблок	200	79,96
	Итого за 'Полдник'		**325,44**
	5 апреля 2024 г. Пятница		
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	183,34
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
-	Йогурт "Растишка"	100	89,32
	Итого за 'Полдник'		**369,20**