


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
14 октября 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'		500	596,61
15 октября 2024 г. Вторник			
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	78,68
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
-	Молоко сгущенное	30	95,22
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Батон с каротином	45	115,89
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		505	680,15
16 октября 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'		630	547,52
17 октября 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
пром.	Йогурт питьевой	310	263,50
Итого за 'Завтрак'		810	750,52
18 октября 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
пром.	Мандарины	230	93,38
Итого за 'Завтрак'		750	523,60

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
14 октября 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'		550	622,95
15 октября 2024 г. Вторник			
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	98,35
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
-	Молоко сгущенное	40	126,96
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Батон с каротином	60	154,52
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		630	894,15
16 октября 2024 г. Среда			
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	171,34
3/3	Картофельное пюре	200	176,78
29/10	Чай с лимоном	205	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	105,27
пром.	Хлеб ржаной	40	58,01
Итого за 'Завтрак'		585	551,03
17 октября 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
Итого за 'Завтрак'		520	518,62
18 октября 2024 г. Пятница			
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	70	167,39
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	550,48



МЕНЮ ОБЕДА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
14 октября 2024 г. Понедельник			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60,00	63,74
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250,00	157,97
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90,00	197,88
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150,00	185,88
6/10	Компот из сухофруктов	200,00	87,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35,00	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25,00	48,35
Итого за 'Обед'		810,00	815,10
15 октября 2024 г. Вторник			
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60,00	46,05
28/2	Суп-пюре гороховый	250,00	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20,00	50,40
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	200,00	306,96
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,00	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35,00	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25,00	48,35
Итого за 'Обед'		790,00	730,30
16 октября 2024 г. Среда			
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60,00	55,62
14/2	Суп картофельный с крупой	250,00	151,27
-	Мясо говядины отварное	20,00	55,99
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100,00	171,34
3/3	Картофельное пюре	150,00	132,59
29/10	Чай с лимоном	200,00	38,66
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35,00	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25,00	48,35
Итого за 'Обед'		840,00	727,50
17 октября 2024 г. Четверг			
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60,00	63,06
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,00	148,02
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250,00	338,59
30/10	Чай с молоком	200,00	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35,00	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25,00	48,35
Итого за 'Обед'		820,00	766,90
18 октября 2024 г. Пятница			
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным	60,00	80,58
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250,00	131,57
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120,00	159,29
1/3	Картофель отварной	150,00	135,49
14/10	Компот из чернослива	200,00	88,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35,00	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25,00	48,35
Итого за 'Обед'		840,00	717,53

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16

МЕНЮ ОБЕДА

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

(возраст

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
14 октября 2024 г. Понедельник			
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100,00	106,23
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250,00	157,97
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180,00	319,11
9/8	Печень по-строгановски	120,00	229,25
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,00	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,00	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40,00	77,35
Итого за 'Обед'		930,00	1044,84
15 октября 2024 г. Вторник			
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100,00	76,75
28/2	Суп-пюре гороховый	250,00	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20,00	50,40
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250,00	383,70
30/10	Чай с молоком	200,00	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,00	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40,00	77,35
Итого за 'Обед'		900,00	901,76
16 октября 2024 г. Среда			
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100,00	92,69
14/2	Суп картофельный с крупой	250,00	151,27
-	Мясо говядины отварное	20,00	55,99
42/8	Тефтели из мяса говядины	180,00	235,66
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180,00	223,05
6/10	Компот из изюма	200,00	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,00	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30,00	58,01
Итого за 'Обед'		1000,00	989,80
17 октября 2024 г. Четверг			
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100,00	105,10
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250,00	207,13
32/3	Рагу из овощей	180,00	132,48
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100,00	137,99
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200,00	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,00	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40,00	77,35
Итого за 'Обед'		910,00	818,59
18 октября 2024 г. Пятница			
41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,00	100,96
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250,00	131,57
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120,00	125,08
3/3	Картофельное пюре	180,00	159,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200,00	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,00	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30,00	58,01

	Итого за 'Обед'	920,00	729,66

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
14 октября 2024 г. Понедельник			
4/8	Плов из мяса говядины	150	264,94
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		350	302,74
15 октября 2024 г. Вторник			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154,20
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Бананы	230	219,65
Итого за 'Полдник'		580	465,39
16 октября 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'		350	226,03
17 октября 2024 г. Четверг			
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	150	230,32
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		350	268,12
18 октября 2024 г. Пятница			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	137,51
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
-			
Итого за 'Полдник'		350	297,54