

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

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

**5 ноября 2024 г. Вторник**

**Завтрак**

|                           |  |            |               |
|---------------------------|--|------------|---------------|
| 18/8                      | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес) | 100        | 202,66        |
| 47/3                      | Макаронные изделия отварные с сыром                    | 150        | 185,88        |
| 27/10                     | Чай  | 200        | 37,80         |
| пром.                     | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 30         | 63,16         |
| пром.                     | Хлеб ржаной  | 20         | 38,68         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>500</b> | <b>528,18</b> |

**6 ноября 2024 г. Среда**

**Завтрак**

|                           |                                      |            |               |
|---------------------------|--------------------------------------|------------|---------------|
| 2/13                      | Хлеб с сыром                         | 30/10      | 104,07        |
| 2/6                       | Омлет запеченный или паровой         | 150        | 211,23        |
| -                         | Какао с молоком и витаминами Витошка | 200        | 96,54         |
| пром.                     | Хлеб крестьянский с Валитек-8        | 30         | 63,16         |
| пром.                     | Хлеб ржаной                          | 20         | 38,68         |
| пром.                     | Пряники                              | 80         | 293,39        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                      | <b>520</b> | <b>807,07</b> |

**7 ноября 2024 г. Четверг**

**Завтрак**

|                           |  |            |               |
|---------------------------|--|------------|---------------|
| 2/9                       | Бедро куриное отварное в соусе (вар 2) | 130        | 228,25        |
| 11/3                      | Капуста тушеная                        | 150        | 102,12        |
| 27/10                     | Чай                                    | 200        | 37,80         |
| пром.                     | Хлеб крестьянский с Валитек-8          | 30         | 63,16         |
| пром.                     | Хлеб ржаной                            | 20         | 38,68         |
| пром.                     | Йогурт питьевой                        | 310        | 263,50        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |  | <b>840</b> | <b>733,50</b> |

**8 ноября 2024 г. Пятница**

**Завтрак**

|                           |                                   |            |               |
|---------------------------|-----------------------------------|------------|---------------|
| 6/7                       | Рыба, запеченная в молочном соусе | 100        | 121,53        |
| 3/3                       | Картофельное пюре                 | 150        | 132,59        |
| 30/10                     | Чай с молоком                     | 200        | 95,20         |
| пром.                     | Хлеб крестьянский с Валитек-8     | 30         | 63,16         |
| пром.                     | Хлеб ржаной                       | 20         | 38,68         |
| пром.                     | Мандарины                         | 230        | 93,38         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b> |                                   | <b>730</b> | <b>544,53</b> |

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      |
|---------------------------------|---|------------|---------------|
| <b>5 ноября 2024 г. Вторник</b> |   |            |               |
| <b>Завтрак</b>                  |   |            |               |
| 9/8                             | Печень по-строгановски                          | 120        | 229,25        |
| 47/3                            | Макаронные изделия отварные                     | 180        | 223,05        |
| 37/10                           | Напиток из шиповника (вариант 2)                | 200        | 74,32         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8                   | 40         | 84,22         |
| пром.                           | Хлеб ржаной                                     | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>       |   | <b>570</b> | <b>668,85</b> |
| <b>6 ноября 2024 г. Среда</b>   |   |            |               |
| <b>Завтрак</b>                  |   |            |               |
| 39/8                            | Фрикадельки из мяса говядины припущенные        | 100        | 197,30        |
| 11/3                            | Капуста тушеная                                 | 180        | 121,34        |
| пром.                           | Напиток с витаминами Витошка                    | 200        | 70,71         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8                   | 40         | 115,80        |
| пром.                           | Хлеб ржаной                                     | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>       |   | <b>550</b> | <b>563,16</b> |
| <b>7 ноября 2024 г. Четверг</b> |   |            |               |
| <b>Завтрак</b>                  |   |            |               |
| 5/9                             | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)       | 100        | 165,59        |
| 32/3                            | Рагу из овощей                                  | 180        | 132,48        |
| 6/10                            | Компот из изюма                                 | 200        | 88,91         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8                   | 40         | 105,27        |
| пром.                           | Хлеб ржаной                                     | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>       |   | <b>550</b> | <b>550,27</b> |
| <b>8 ноября 2024 г. Пятница</b> |   |            |               |
| <b>Завтрак</b>                  |   |            |               |
| 3/13                            | Хлеб с маслом и сыром                           | 40         | 121,87        |
| 7/4                             | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 250        | 262,73        |
| 30/10                           | Чай с молоком                                   | 200        | 95,20         |
| пром.                           | Батон с каротином                               | 60         | 154,52        |
| <b>Итого за 'Завтрак'</b>       |   | <b>550</b> | <b>634,32</b> |





## МЕНЮ ОБЕДА

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

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

**5 ноября 2024 г. Вторник**

### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 47/1                   | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60         | 63,74         |
| 18/2                   | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| 41/2                   | Фрикадельки мясные   | 20         | 43,64         |
| 9/8                    | Печень по-строгановски   | 100        | 191,04        |
| 40/3                   | Каша гречневая рассыпчатая с овощами   | 150        | 265,93        |
| 6/10                   | Компот из сухофруктов  | 200        | 87,60         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>840</b> | <b>901,37</b> |

**6 ноября 2024 г. Среда**

### Обед

|                        |   |            |               |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 4/1                    | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом | 60         | 55,53         |
| 16/2                   | Суп картофельный с бобовыми                                 | 250        | 164,06        |
| 39/8                   | Фрикадельки из мяса говядины припущенные                    | 90         | 177,57        |
| 3/3                    | Картофельное пюре   | 150        | 132,59        |
| пром.                  | Напиток с витаминами Витошка                                | 200        | 70,71         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                               | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной   | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |   | <b>810</b> | <b>722,49</b> |

**7 ноября 2024 г. Четверг**

### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 6/1                    | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60         | 55,62         |
| 29/2                   | Суп-пюре из картофеля  | 250        | 111,34        |
| 40/2                   | Гренки (сухарики)  | 20         | 50,40         |
| 5/9                    | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)                      | 100        | 137,99        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>840</b> | <b>750,86</b> |

**8 ноября 2024 г. Пятница**

### Обед

|                        |  |            |               |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 40/1                   | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60         | 63,06         |
| 4/2                    | Борщ с картофелем                                      | 250        | 124,45        |
| 7/8                    | Бефстроганов из отварного мяса говядины                | 90         | 220,46        |
| 11/3                   | Капуста тушеная  | 150        | 101,12        |
| 37/10                  | Напиток из шиповника (вариант 2)                       | 200        | 74,32         |
| пром.                  | Хлеб крестьянский с Валитек-8                          | 35         | 73,69         |
| пром.                  | Хлеб ржаной  | 25         | 48,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b> |  | <b>810</b> | <b>705,44</b> |

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      |
|---------------------------------|--|------------|---------------|
| <b>5 ноября 2024 г. Вторник</b> |  |            |               |
| <b>Обед</b>                     |  |            |               |
| 47/1                            | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 100        | 106,23        |
| 18/2                            | Суп картофельный с макаронными изделиями                                     | 250        | 127,39        |
| 41/2                            | Фрикадельки мясные   | 20         | 43,64         |
| 40/3                            | Каша гречневая рассыпчатая с овощами   | 180        | 319,11        |
| 18/8                            | Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)                       | 100        | 202,66        |
| 27/10                           | Чай  | 200        | 37,80         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 40         | 84,22         |
| пром.                           | Хлеб ржаной  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>          |  | <b>930</b> | <b>998,41</b> |
| <b>6 ноября 2024 г. Среда</b>   |  |            |               |
| <b>Обед</b>                     |  |            |               |
| 4/1                             | Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом                  | 100        | 92,55         |
| 16/2                            | Суп картофельный с бобовыми  | 250        | 164,06        |
| 2/6                             | Омлет запеченный или паровой   | 180        | 253,47        |
| 12/10                           | Компот из чернослива и изюма   | 200        | 88,66         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 40         | 84,22         |
| пром.                           | Хлеб ржаной  | 30         | 58,01         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>          |  | <b>800</b> | <b>740,96</b> |
| <b>7 ноября 2024 г. Четверг</b> |  |            |               |
| <b>Обед</b>                     |  |            |               |
| 6/1                             | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом               | 100        | 92,69         |
| 29/2                            | Суп-пюре из картофеля  | 250        | 111,34        |
| 40/2                            | Гренки (сухарики)  | 20         | 50,40         |
| 2/9                             | Бедро куриное отварное в соусе   | 130        | 203,86        |
| 47/3                            | Макаронные изделия отварные  | 180        | 223,05        |
| 27/10                           | Чай  | 200        | 37,80         |
| пром.                           | Хлеб крестьянский с Валитек-8  | 40         | 84,22         |
| пром.                           | Хлеб ржаной  | 40         | 77,35         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>          |  | <b>960</b> | <b>880,72</b> |
| <b>8 ноября 2024 г. Пятница</b> |  |            |               |
| <b>Обед</b>                     |  |            |               |
| 40/1                            | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом                       | 100        | 105,10        |
| 4/2                             | Борщ с картофелем  | 250        | 177,44        |
| 7/8                             | Бефстроганов из отварного мяса говядины                                      | 100        | 244,96        |
| 11/3                            | Капуста тушеная  | 180        | 121,34        |
| 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         |
| <b>Итого за 'Обед'</b>          |  | <b>910</b> | <b>884,72</b> |

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      |
|---------------------------------|---|------------|---------------|
| <b>5 ноября 2024 г. Вторник</b> |   |            |               |
| <b>Полдник</b>                  |   |            |               |
| 48/8                            | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)      | 200        | 215,48        |
| 27/10                           | Чай   | 200        | 37,80         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>       |   | <b>400</b> | <b>253,28</b> |
| <b>6 ноября 2024 г. Среда</b>   |   |            |               |
| <b>Полдник</b>                  |   |            |               |
| пром.                           | Пряники   | 80         | 293,39        |
| -                               | Какао с молоком и витаминами Витошка            | 200        | 96,54         |
| -                               | Мандарины                                       | 230        | 93,38         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>       |   | <b>510</b> | <b>483,31</b> |
| <b>7 ноября 2024 г. Четверг</b> |   |            |               |
| <b>Полдник</b>                  |   |            |               |
| 54-9м-2                         | Жаркое по-домашнему                             | 150        | 230,32        |
| 27/10                           | Чай   | 200        | 37,80         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>       |   | <b>350</b> | <b>221,91</b> |
| <b>8 ноября 2024 г. Пятница</b> |   |            |               |
| <b>Полдник</b>                  |   |            |               |
| 7/4                             | Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным | 150        | 157,64        |
| 29/10                           | Чай с лимоном                                   | 200        | 38,66         |
| <b>Итого за 'Полдник'</b>       |   | <b>350</b> | <b>196,30</b> |