

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
<b>9 декабря 2024 г. Понедельник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>596,61</b>
<b>10 декабря 2024 г. Вторник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>680,15</b>
<b>11 декабря 2024 г. Среда</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630</b>	<b>547,52</b>
<b>12 декабря 2024 г. Четверг</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>430,22</b>
<b>13 декабря 2024 г. Пятница</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>487,02</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>9 декабря 2024 г. Понедельник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>622,95</b>
<b>10 декабря 2024 г. Вторник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630</b>	<b>894,15</b>
<b>11 декабря 2024 г. Среда</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>585</b>	<b>551,03</b>
<b>12 декабря 2024 г. Четверг</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>518,62</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
<b>9 декабря 2024 г. Понедельник</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>810,00</b>	<b>815,10</b>
<b>10 декабря 2024 г. Вторник</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>790,00</b>	<b>730,30</b>
<b>11 декабря 2024 г. Среда</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>840,00</b>	<b>727,50</b>
<b>12 декабря 2024 г. Четверг</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>840,00</b>	<b>717,53</b>
<b>13 декабря 2024 г. Пятница</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>820,00</b>	<b>766,90</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
---	--------------------	----------	----------

### 9 декабря 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**

### 10 декабря 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**

### 11 декабря 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**

### 12 декабря 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**

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
<b>9 декабря 2024 г. Понедельник</b>			
4/8	Плов из мяса говядины	150	264,94
27/10	Чай	200	37,80
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>302,74</b>
<b>10 декабря 2024 г. Вторник</b>			
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	154,20
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Бананы	230	219,65
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>580</b>	<b>465,39</b>
<b>11 декабря 2024 г. Среда</b>			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
6/10	Компот из изюма	200	88,91
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>226,03</b>
<b>12 декабря 2024 г. Четверг</b>			
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	137,51
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>297,54</b>
<b>13 декабря 2024 г. Пятница</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>268,12</b>