



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

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

10 марта 2025 г. Понедельник

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
Итого за 'Завтрак'		500	528,18

11 марта 2025 г. Вторник

Завтрак

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	383,70
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
Итого за 'Завтрак'		500	622,92

12 марта 2025 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
Итого за 'Завтрак'		520	807,07

13 марта 2025 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
Итого за 'Завтрак'		530	470,00

14 марта 2025 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
Итого за 'Завтрак'		500	451,15

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

10 марта 2025 г. Понедельник

Завтрак

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
Итого за 'Завтрак'		570	668,85

11 марта 2025 г. Вторник

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	100	172,45
3/3	Картофельное пюре	180	159,10
29/10	Чай с лимоном	200/5	39,63
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		555	544,99

12 марта 2025 г. Среда

Завтрак

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
Итого за 'Завтрак'		550	563,16

13 марта 2025 г. Четверг

Завтрак

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
Итого за 'Завтрак'		550	550,27

14 марта 2025 г. Пятница

Завтрак

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
Итого за 'Завтрак'		550	634,32



МЕНЮ ОБЕДА

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

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

10 марта 2025 г. Понедельник

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

Итого за 'Обед'

840 901,37

11 марта 2025 г. Вторник

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	60	58,17
24/2	Суп молочный с лапшой	250	172,11
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	313,88
-	Молоко сгущенное	30	95,22
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
пром.	Батон с каротином	45	115,89
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35

Итого за 'Обед'

700 900,16

12 марта 2025 г. Среда

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	68,63
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

Итого за 'Обед'

750 735,59

13 марта 2025 г. Четверг

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	63,06
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

Итого за 'Обед'

840 758,31

14 марта 2025 г. Пятница

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
------	---	----	-------

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
Итого за 'Обед'		810	716,86

Утверждаю:

МЕНЮ ОБЕДА

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
---	--------------------	----------	----------

10 марта 2025 г. Понедельник

Обед

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

Итого за 'Обед'

930 998,41

11 марта 2025 г. Вторник

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	98,35
24/2	Суп молочный с лапшой	250	172,11
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	418,51
-	Молоко сгущенное	40	126,96
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
пром.	Батон с каротином	60	154,52
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01

Итого за 'Обед'

880 1125,00

12 марта 2025 г. Среда

Обед

44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	114,39
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

Итого за 'Обед'

800 762,81

13 марта 2025 г. Четверг

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
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

Итого за 'Обед'

860 893,12

14 марта 2025 г. Пятница

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
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
Итого за 'Обед'		810	903,76

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
10 марта 2025 г. Понедельник			
Полдник			
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	215,48
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		400	253,28
11 марта 2025 г. Вторник			
Полдник			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
Итого за 'Полдник'		350	211,44
12 марта 2025 г. Среда			
Полдник			
пром.	Пряники	80	293,39
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
-			
Итого за 'Полдник'		280	389,93
13 марта 2025 г. Четверг			
Полдник			
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	150	230,32
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		350	221,91
14 марта 2025 г. Пятница			
Полдник			
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	157,64
29/10	Чай с лимоном	200	38,66
Итого за 'Полдник'		350	196,30

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428801

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 24.10.2024 по 24.10.2025