



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

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

**19 января 2026 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>528,18</b>

**20 января 2026 г. Вторник**

**Завтрак**

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	41,00
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	90	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	147,20
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>557,96</b>

**21 января 2026 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 ржаной	20	38,68
пром.	Мандарины	230	93,38
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>640</b>	<b>543,90</b>

**22 января 2026 г. Четверг**

**Завтрак**

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	229,25
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>530</b>	<b>471,00</b>

**23 января 2026 г. Пятница**

**Завтрак**

6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе	120	143,11
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.	Пряники	80	293,39
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>600</b>	<b>766,12</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
---	--------------------	----------	----------

**19 января 2026 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>570</b>	<b>668,85</b>

**20 января 2026 г. Вторник**

**Завтрак**

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	202,00
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>555</b>	<b>574,54</b>

**21 января 2026 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>563,16</b>

**22 января 2026 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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>550,27</b>

**23 января 2026 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
<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
--	-----------------------------	-----------	----------

**19 января 2026 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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	170,91
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>806,36</b>

**20 января 2026 г. Вторник**

**Обед**

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	78,68
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>760</b>	<b>920,67</b>

**21 января 2026 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>

**22 января 2026 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
46/3	Макаронные изделия отварные	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>

**23 января 2026 г. Пятница**

**Обед**

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

4/2	Борщ с картофелем	250	165,17
24/8	Биточки из мяса говядины с морковью	90	193,60
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>719,30</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
---	--------------------	----------	----------

### 19 января 2026 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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	205,10
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**

**884,39**

### 20 января 2026 г. Вторник

#### Обед

16/1	Салат из 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
пром.	Яблоки	180	87,62

**Итого за 'Обед'**

**880**

**1212,62**

### 21 января 2026 г. Среда

#### Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	92,55
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	174,06
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**

**750,96**

### 22 января 2026 г. Четверг

#### Обед

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

**Итого за 'Обед'**

**960**

**880,72**

### 23 января 2026 г. Пятница

#### Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	105,10
4/2	Борщ с картофелем	250	165,00

24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	225,11
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>810</b>	<b>852,44</b>



## МЕНЮ ПОЛДНИКА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
<b>19 января 2026 г. Понедельник</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>20 января 2026 г. Вторник</b>			
<b>Полдник</b>			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>350</b>	<b>211,44</b>
<b>21 января 2026 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>189,92</b>
<b>22 января 2026 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>23 января 2026 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>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042360

Владелец Кнор Ольга Владимировна

Действителен с 04.12.2025 по 04.12.2026