

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 |
|--------------------------------------|---|-----------|-------------------|
| 26 января 2026 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 |
| 27 января 2026 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 |
| 28 января 2026 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 |
| 29 января 2026 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 500 487,02 |
| 30 января 2026 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 |
| Итого за 'Завтрак' | | | 520 430,22 |

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 |
|--------------------------------------|---|------------|---------------|
| 26 января 2026 г. Понедельник | | | |
| 36/8 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 100 | 219,86 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 180 | 223,05 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 550 | 622,95 |
| 27 января 2026 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 |
| 28 января 2026 г. Среда | | | |
| 6/7 | Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша) | 120 | 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 | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 595 | 551,03 |
| 29 января 2026 г. Четверг | | | |
| 1/6 | Яйцо отварное | 40 | 62,78 |
| 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' | | 560 | 518,62 |
| 30 января 2026 г. Пятница | | | |
| пром. | Яблоки | 180 | 87,62 |
| 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 | 60 | 167,39 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |
| Итого за 'Завтрак' | | 720 | 638,10 |

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ № 16
МЕНЮ ОБЕДА

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

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

26 января 2026 г. Понедельник

| | | | |
|------------------------|--|-----|--------------------------|
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 63,74 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 157,97 |
| 36/8 | Тефтели из мяса говядины с рисом | 90 | 197,88 |
| 46/3 | Макаронные изделия отварные | 150 | 185,88 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 810 765,30 |

27 января 2026 г. Вторник

| | | | |
|------------------------|---|-----|--------------------------|
| 28/2 | Суп-пюре гороховый | 250 | 134,13 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 50,40 |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущеные | 90 | 177,57 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 196,75 |
| 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' | | | 770 751,60 |

28 января 2026 г. Среда

| | | | |
|------------------------|--|-----|--------------------------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 60 | 55,62 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 250 | 151,27 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 43,64 |
| 6/7 | Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша) | 120 | 143,11 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 150 | 132,59 |
| 29/10 | Чай с лимоном | 200 | 38,66 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 840 686,92 |

29 января 2026 г. Четверг

| | | | |
|------------------------|--|-----|--------------------------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 60 | 63,06 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 148,02 |
| 4/9 | Плов из мяса кур (филе) | 250 | 338,59 |
| 27/10 | Чай | 200 | 95,20 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 620 766,90 |

30 января 2026 г. Пятница

| | | | |
|------------------------|--|-----|--------------------------|
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 60 | 81,00 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2) | 250 | 131,57 |
| 48/8 | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 120 | 159,29 |
| 1/3 | Картофель отварной | 150 | 135,49 |
| 14/10 | Компот из чернослива | 200 | 88,57 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 35 | 73,69 |
| пром. | Хлеб ржаной | 25 | 48,35 |
| Итого за 'Обед' | | | 840 717,95 |



(возраст

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

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

26 января 2026 г. Понедельник

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом | 100 | 106,23 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 157,97 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 120 | 229,25 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 319,11 |
| пром. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 70,71 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 77,35 |

Итого за 'Обед'

930 1044,84

27 января 2026 г. Вторник

| | | | |
|-------|---|-----|--------|
| 28/2 | Суп-пюре гороховый | 250 | 134,13 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 50,40 |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущеные | 100 | 197,30 |
| 43/3 | Каша рисовая рассыпчатая | 180 | 236,10 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 77,35 |

Итого за 'Обед'

630 817,30

28 января 2026 г. Среда

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 6/1 | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 92,69 |
| 14/2 | Суп картофельный с крупой | 250 | 151,27 |
| 41/2 | Фрикадельки мясные | 20 | 43,64 |
| 42/8 | Тефтели из мяса говядины | 100 | 235,66 |
| 47/3 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180 | 223,05 |
| 6/10 | Компот из изюма | 200 | 88,91 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |

Итого за 'Обед'

900 977,46

29 января 2026 г. Четверг

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 40/1 | Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом | 100 | 105,10 |
| 22/2 | Суп-лапша на курином бульоне | 250 | 207,13 |
| 32/3 | Рагу из овощей | 180 | 132,48 |
| 5/9 | Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2) | 100 | 137,99 |
| 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'

910 818,59

30 января 2026 г. Пятница

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом | 100 | 100,96 |
| 11/2 | Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2) | 250 | 131,57 |
| 19/7 | Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай) | 120 | 125,08 |
| 3/3 | Картофельное пюре | 180 | 159,10 |
| пром. | Напиток с витаминами Витошка | 200 | 70,71 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 30 | 58,01 |

Итого за 'Обед'

920 729,66

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 |
|--|-----------------------------|-----------|----------|
|--|-----------------------------|-----------|----------|

26 января 2026 г. Понедельник

| | | | |
|---------------------------|-----------------------|------------|---------------|
| 4/8 | Плов из мяса говядины | 150 | 264,94 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 302,74 |

27 января 2026 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 |

28 января 2026 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 |

29 января 2026 г. Четверг

| | | | |
|---------------------------|---------------------|------------|---------------|
| 54-9м-2 | Жаркое по-домашнему | 150 | 230,32 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| Итого за 'Полдник' | | 350 | 268,12 |

30 января 2026 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 |