



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

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

16 марта 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
Итого за 'Завтрак'		500	528,18

17 марта 2026 г. Вторник

Завтрак

24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
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
Итого за 'Завтрак'		500	538,47

18 марта 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	115	93,38
Итого за 'Завтрак'		525	543,90

19 марта 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
Итого за 'Завтрак'		530	471,00

20 марта 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
Итого за 'Завтрак'		600	766,12

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

16 марта 2026 г. Понедельник

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	229,25
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	205,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		570	647,29

17 марта 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
Итого за 'Завтрак'		555	574,54

18 марта 2026 г. Среда

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
46/3	Макаронные изделия отварные	180	220,73
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	74,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	115,80
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
Итого за 'Завтрак'		550	666,16

19 марта 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
Итого за 'Завтрак'		550	550,27

20 марта 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
пром.	Яблоки	180	86,62
Итого за 'Завтрак'		730	720,94



МЕНЮ ОБЕДА

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

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

16 марта 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
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		840	789,47

17 марта 2026 г. Вторник

Обед

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
пром.	Мандарины	115	93,38
Итого за 'Обед'		815	935,37

18 марта 2026 г. Среда

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	60,58
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
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'		610	744,43

19 марта 2026 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
32/3	Рагу из овощей	150	147,20
6/10	Компот из изюма	200	88,91
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	73,69
пром.	Хлеб ржаной	25	48,35
Итого за 'Обед'		840	720,94

20 марта 2026 г. Пятница

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	74,48
4/2	Борщ с картофелем	250	165,17
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	215,11
46/3	Макаронные изделия отварные	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'		820	752,23

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

16 марта 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
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	202,66
46/3	Макаронные изделия отварные	180	220,73
27/10	Чай	200	37,80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35

Итого за 'Обед'

750

900,02

17 марта 2026 г. Вторник

Обед

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'

780

1114,28

18 марта 2026 г. Среда

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	100,96
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

759,38

19 марта 2026 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
11/3	Капуста тушеная	180	121,34
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

791,41

20 марта 2026 г. Пятница

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
4/2	Борщ с картофелем	250	165,00
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	225,11
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	40	77,35
Итого за 'Обед'		810	973,19

МЕНЮ ПОЛДНИКА

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

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
16 марта 2026 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
17 марта 2026 г. Вторник			
Полдник			
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	137,12
29/10	Чай с лимоном	200	38,66
Итого за 'Полдник'		550	211,44
18 марта 2026 г. Среда			
Полдник			
пром.	Пряники	80	293,39
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96,54
-	Мандарины	115	93,38
Итого за 'Полдник'		395	189,92
19 марта 2026 г. Четверг			
Полдник			
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	193,60
32/3	Рагу из овощей	150	147,20
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		450	221,91
20 марта 2026 г. Пятница			
Полдник			
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150	157,64
27/10	Чай	200	37,80
Итого за 'Полдник'		150	157,64