

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>23 марта 2026 г. Понедельник</b>			
9/8	Печень по-строгановски	100	191,04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265,93
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63,16
пром.	Хлеб ржаной	20	38,68
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>629,51</b>
<b>24 марта 2026 г. Вторник</b>			
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.	Пряники	80	293,39
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>562,79</b>
<b>25 марта 2026 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>26 марта 2026 г. Четверг</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>
<b>27 марта 2026 г. Пятница</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>23 марта 2026 г. Понедельник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>550</b>	<b>622,95</b>
<b>24 марта 2026 г. Вторник</b>			
пром.	Пряники	80	293,39
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>580</b>	<b>1031,18</b>
<b>25 марта 2026 г. Среда</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>595</b>	<b>551,03</b>
<b>26 марта 2026 г. Четверг</b>			
1/6	Яйцо отварное	40	62,78
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338,59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	30	58,01
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>551,53</b>
<b>27 марта 2026 г. Пятница</b>			



Утверждаю:  
Директор МАОУ СОШ № 16



(возраст

## МЕНЮ ОБЕДА

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

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>23 марта 2026 г. Понедельник</b>			
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 (шиповник гранат)	200	70,71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>930</b>	<b>1044,84</b>
<b>24 марта 2026 г. Вторник</b>			
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	124,14
28/2	Суп-пюре гороховый	250	134,13
40/2	Гренки (сухарики)	20	50,40
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	197,30
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	236,10
30/10	Чай с молоком	200	95,20
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84,22
пром.	Хлеб ржаной	40	77,35
пром.	Яблоки	180	87,62
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1100</b>	<b>1086,46</b>
<b>25 марта 2026 г. Среда</b>			
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	114,39
14/2	Суп картофельный с крупой	250	151,27
41/2	Фрикадельки мясные	20,00	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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>999,16</b>
<b>26 марта 2026 г. Четверг</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>910</b>	<b>818,59</b>
<b>27 марта 2026 г. Пятница</b>			


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
<b>23 марта 2026 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>24 марта 2026 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>25 марта 2026 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>26 марта 2026 г. Четверг</b>			
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	177,57
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	196,75
27/10	Чай	200	37,80
<b>Итого за 'Полдник'</b>		<b>440</b>	<b>412,12</b>
<b>27 марта 2026 г. Пятница</b>			