

Утверждаю:



МЕНЮ ОБЕДА

для всех категорий обучающихся, включая детей с ОВЗ и инвалидов

(возраст 7-11 лет)

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

12 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 |

13 января 2026 г. Вторник

| | | | |
|------------------------|---|------------|---------------|
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 60 | 46,05 |
| 28/2 | Суп-пюре гороховый | 250 | 134,13 |
| 40/2 | Гренки (сухарики) | 20 | 50,40 |
| 39/8 | Фрикадельки из мяса говядины припущенные | 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' | | 830 | 797,65 |

14 января 2026 г. Среда

| | | | |
|------------------------|--|------------|---------------|
| 41/1 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и | 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 |

15 января 2026 г. Четверг

| | | | |
|-------|--|-----|--------|
| 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 |
| 16 января 2026 г. Пятница | | | |
| 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 |

Утверждаю:



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

| № | Наименование блюда | Выход, г | ЭЦ, ккал |
|--------------------------------------|--|------------|----------------|
| 12 января 2026 г. Понедельник | | | |
| 47/1 | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с | 100 | 106,23 |
| 19/2 | Суп картофельный с рыбой (минтай) | 250 | 157,97 |
| 40/3 | Каша гречневая рассыпчатая с овощами | 180 | 319,11 |
| 9/8 | Печень по-строгановски | 120 | 229,25 |
| 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 |

| | | | |
|----------------------------------|---|------------|---------------|
| 13 января 2026 г. Вторник | | | |
| 20/1 | Салат из свежих томатов с растительным маслом | 100 | 76,75 |
| 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 |
| 27/10 | Чай | 200 | 37,80 |
| пром. | Хлеб крестьянский с Валитек-8 | 40 | 84,22 |
| пром. | Хлеб ржаной | 40 | 77,35 |
| Итого за 'Обед' | | 730 | 894,06 |

| | | | |
|--------------------------------|--|-----|--------|
| 14 января 2026 г. Среда | | | |
| 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 |

15 января 2026 г. Четверг

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

16 января 2026 г. Пятница

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