



Утверждаю

Начальник ЛДП

МОБУ СОШ №16

О.Г.Мунова

29.05 2026г

10-дневное меню
Для организации питания
ЛДП
МОБУ СОШ №16
с 6,5 до 10 лет

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального района

Отд./корп неделя первая

День

понедельник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша овсяная Геркулес жидкая с молоком	210	218	6	10	26
	гор.напиток	36	Кофейный напиток с молоком	200	111	2	3	21
		9	Бутерброд с сыром	50	335	16	10	70
		4	яйцо вареное	40	63	5	5	1
Обед	закуска	32	Салат из редиса с маслом растительным	60	38	1	3	2
	1 блюдо	54	Суп картофельный с клецками	250	123	8	10	3
	2 блюдо	346	Капуста тушеная	200	74	3	3	8
	напиток		нектар ягодный или фруктовый промышленного производства	200	90	0	0	22
	сладкое							
	хлеб бел.	80	Хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник	гор.напит	26	Чай с сахаром	200	35	0	0	10
	сладкое	1	блинчики с гущеным молоком	100	237	7	9	33
	фрукты							

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп

неделя первая

День

вторник

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	52	Картофельное пюре	150	141	4	5	20
	гор.напиток	30	Кисель плодово-ягодный с витамином С	200	76	0	0	20
	хлеб	1	хлеб пшеничный	40	78	3	1	1
		70	Котлеты, биточки, шницели	100	339	12	28	11
Обед	закуска	34	свежий помидор	70	31	0	0	7
	1 блюдо	96	Рассольник Ленинградский	200	83	6	6	4
	2 блюдо	48	Плов из курицы	150	228	13	10	20
			Нектар ягодный или плодовый промышленного производства					
	напиток	33	производства	200	90	0	0	22
	сладкое							
Полдник	хлеб бел.							
	хлеб черн.	80	хлеб черный	80	156	7	1	1
	гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	сладкое		Шоколадка	15	81	1	5	8
фрукты	34	Свежие фрукты	100	44	0	0	10	

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп

неделя первая

День

среда

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	48	Каша манная молочная жидкая	200	222	6	8	31
	гор.напиток	31	Какао с молоком	200	93	4	3	14
		13	Бутерброд с маслом	50	140	3	5	21
		34	Свежие фрукты	100	55	0	0	12
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	23	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	60	26	1	1	3
	1 блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	250	76	4	9	17
	2 блюдо	259	Гуляш из свинины	100	284	10	24	6
	гарнир	54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150	234	8	6	36
	гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	хлеб бел.	1	Хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник	напиток	33	Нектар ягодный или плод.промыш.произв	200	90	0	0	22
		14	макаронные отварные с сыром	150	232	15	10	64
	фрукты							

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп неделя первая

День

пятница

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	44	Каша пшенная молочная жидкая	200	171	6	6	23
	гор.напиток	431	чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	фрукты	34	свежие фрукты	140	60	1	1	13
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	22	салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	26	1	1	3
	1 блюдо	15	суп картофельный с горохом	200	64	4	3	5
	2 блюдо	52	картофельное пюре	150	164	3	6	23
	гарнир	231	рыба тушеная в томатном соусе	110	206	19	11	9
	гор.напиток	61	компот из свежих яблок	200	71	0	0	17
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник	сладкое	128	Булочка домашняя	100	445	9	19	63
	гор.напит	26	Чай с сахаром	200	35	0	0	10

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп

неделя вторая

День

вторник 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	214	Омлет натуральный	200	379	19	32	4
	гор.напиток	36	Кофейный напиток	200	111	2	3	21
	хлеб	1	Хлеб пшеничный	40	78	3	1	1
		34	Свежие яблоки	100	44	0	0	10
Обед	закуска	34	свежие помидоры нарезка	60	26	0	0	6
	1 блюдо	25	Суп любительский	200	162	9	5	20
	2 блюдо	1	макароны отварные	150	143	4	4	23
	гарнир	29	тефтели из говядины с томатным соусом	150	138	2	11	2
	гор.напиток	68	компот из сухофруктов	200	131	1	0	32
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник								
			Йогурт фруктовый	200	154	6	5	22
			печенье	100	44	0	0	10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	315	Запеканка рисовая с творогом	200	383	3	2	14
	гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	60	0	0	15
		34	свежие фрукты	100	44	0	0	10
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска							
	1 блюдо	52	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	181	11	10	11
	2 блюдо	48	Плов из курицы	200	405	24	18	36
	гор.напит	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	сладкое							
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник								
			Молоко пастеризованное 2,5%	200	120	6	6	9
	сладкое	1	блинчики с сгущенным молоком	100	237	7	9	33
	фрукты							

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп неделя вторая

День

четверг 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	23	каша рисовая молочная с маслом	250	160	4	7	22
	гор.напиток	430	чай с сахаром	200	58	0	0	12
		7	бутерброд с маслом и сыром	50	315	11	10	48
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска	19	салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	58	1	5	2
	1 блюдо	49	суп с макаронными изделиями	250	83	7	5	2
	гарнир	335	картофельное пюре	150	164	3	6	23
	2 блюдо	15	гуляш из отварной говядины	100	182	13	13	4
	гор.напиток	68	компот из сухофруктов	200	131	1	0	32
	хлеб бел.	1	хлеб белый	80	156	7	1	1
Полдник	хлеб черн.							
	сладкое	128	Булочка домашняя	100	445	9	19	63
	гор.напит	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15

