

Утверждаю

Начальник ЛДП

МОБУ СОШ №16

О.Г. Мунова

29.05. 2026г



10-дневное меню
Для организации питания
ЛДП
МОБУ СОШ №16
С 11 лет

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп неделя первая

День

понеделник

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	Каша овсяная Геркулес жидкая с молоком	250	272	8	12	32
	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	100	63	1	5	3
	1 блюдо	54	Суп картофельный с клецками	250	123	8	10	3
	2 блюдо	346	Капуста тушеная	200	74	3	3	8
	напиток	33	нектар ягодный или плодовый промышленного производства	200	90	0	0	22
	сладкое							
	хлеб бел. хлеб черн.	80	Хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
Полдник	<u>Фрукты</u>							
	гор.напиток	26	Чай с сахаром	200	35	0	0	10
	сладкое	1	блинчики с молоком стуженным	100	237	7	9	33

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	250	293	8	11	37
	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
Обед			Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным	100	65	1	5	3
	закуска	23						
	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	200	312	11	8	48
	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	Фрукты							
	напиток	33	Нектар ягодный или плодовой промыш.пр	200	90	0	0	22
		14	макаронны отварные с сыром	200	177	3	3	37

Школа

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп

неделя первая

День

четверг

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	56	суп молочный с макаронными изделиями	250	100	3	2	182
	гор.напиток	431	чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
		9	бутерброд с сырой	50	335	16	1	70
		34	свежие яблоки	60	26	0	0	6
Обед	закуска	54-16з	винигрет с растительным маслом	100	112	1	9	7
	1 блюдо	87	суп рыбный	250	167	8	8	13
	2 блюдо	39	голубцы ленивые	200	337	18	23	16
	гор.напиток	411	кисель плодово-ягодный с витамином С	200	113	0	0	28
	сладкое							
	хлеб бел.	1	хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
	хлеб черн.							
Полдник		214	Омлет натуральный	200	379	19	32	4
	гор.напит	65	Компот из сухофруктов	200	131	1	0	32
	хлеб бел	1	Хлеб пшеничный	40	78	3	1	1

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 пшеничная молочная жидкая	250	213	7	7	29
	гор.напиток	431	чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
	фрукты	34	свежие фрукты	100	60	1	1	13
Обед	закуска	22	салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	43	1	2	4
	1 блюдо	15	суп картофельный с горохом	250	80	5	3	6
	2 блюдо	52	картофельное пюре	200	218	4	8	31
	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 с сахаром	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

понедельник2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	183	каша жидкая молочная из гречневой крупы	250	160	4	7	22
	гор.напиток	431	чай с сахаром и лимоном	200	60	0	0	15
		9	бутерброд с сыром	50	335	16	10	70
Обед	закуска	39	салат из белокочанной капусты с морковью	60	54	1	4	4
	1 блюдо	89	рассольник со сметаной	250	143	2	8	15
	2 блюдо	46	жаркое по-домашнему	200	355	23	21	18
	гор.напиток	436	кисель плодово-ягодный с витамином С	200	113	0	0	28
	сладкое							
	хлеб бел. хлеб черн.	1	хлеб пшеничный	80	156	7	1	1
Полдник		315	Запеканка рисовая с творогом	200	383	3	3	18
	гор.напит	26	Чай с сахаром	200	35	0	0	10

МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа

Отд./корп неделя вторая

Школа

День

четверг2

дети 11-15 лет

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
Обед								
	закуска	19	салат из свежих огурцов с маслом растительным	100	58	1	5	2
	1 блюдо	49	суп с макаронными изделиями	250	83	7	5	2
	гарнир	335	картофельное пюре	200	218	4	8	31
	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
	хлеб черн.							
Полдник		128	Булочка домашняя	100	445	9	19	63
	гор.напит	431	Чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15

Школа		МОБУ СОШ №16 Пожарского муниципального округа		Отд./корп		неделя вторая		День		пятница 2	
дети 11-15 лет											
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	гор.блюдо	56	Макаронны отварные с сыром	236	601	23	16	98			
	гор.напиток	73	Какао с молоком	200	287	10	9	44			
		6	Бутерброд с повидлом	40	287	10	9	44			
		4	Яйцо вареное	40	63	5	5	0			
Обед	закуска										
	1 блюдо	76	Борщ с капустой и картофелем, свиной и сметаной	250	170	4	9	17			
	2 блюдо	302	Рис отварной	180	537	11	18	90			
	гарнир	283	Тефтели из говядины с соусом томатным	150	290	14	20	14			
	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	гор.напит	65	компот из сухофруктов	200	131	1	0	32			
			Штрудель с изюмом	30	126	2	6	15			
	фрукты	34	Свежие фрукты	100	44	0	0	10			