



МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

И.о. директора МАОУ СОШ № 2
И.М. Балтабаев

	Наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	ЭЦ, ккал
12 января 2026 г. Понедельник			
9/8	Печень по-строгановски	100	191.04
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	265.93
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	596.61
13 января 2026 г. Вторник			
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	78.68
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.	Хлеб ржаной	20	38.68
Итого за 'Завтрак'		505	680.15
14 января 2026 г. Среда			
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
Итого за 'Завтрак'		630	547.52
15 января 2026 г. Четверг			
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
Итого за 'Завтрак'		500	487.02
16 января 2026 г. Пятница			
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	125.08
3/3	Картофельное пюре	150	132.59
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	70.71
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	63.16
пром.	Хлеб ржаной	20	38.68
Итого за 'Завтрак'		520	430.22

Утверждаю:

И.о. директора МАОУ СОШ № 2

И.М. Балтабаев

МЕНЮ ЗАВТРАКА

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

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
Итого за 'Завтрак'		550	622.95

13 января 2026 г. Вторник

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	98.35
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
пром.	Хлеб ржаной	30	58.01
Итого за 'Завтрак'		630	894.15

14 января 2026 г. Среда

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
Итого за 'Завтрак'		595	551.03

15 января 2026 г. Четверг

1/6	Яйцо отварное	40	62.78
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	338.59
27/10	Чай	200	37.80
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	84.22
пром.	Хлеб ржаной	30	58.01
Итого за 'Завтрак'		560	518.62

16 января 2026 г. Пятница

пром.	Яблоки	180	87.62
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	228.53
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	96.54
пром.	Батон с каротином	70	167.39
пром.	Хлеб ржаной	30	58.01
Итого за 'Завтрак'		550	638.10

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

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

15 января 2026 г. Четверг

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

16 января 2026 г. Пятница

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

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

Утверждаю,
И.О. директора МАОУ СОШ № 2
И.М. Балтабаев

(возраст

№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
12 января 2026 г. Понедельник			
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	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			
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
15 января 2026 г. Четверг			
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
16 января 2026 г. Пятница			
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