

## 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>26 января 2026 г. Понедельник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>596.61</b>
<b>27 января 2026 г. Вторник</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>680.15</b>
<b>28 января 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>29 января 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>30 января 2026 г. Пятница</b>			
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
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>430.22</b>





## МЕНЮ ОБЕДА

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

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

### 26 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>810</b>	<b>765.30</b>

### 27 января 2026 г. Вторник

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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>770</b>	<b>751.60</b>

### 28 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>840</b>	<b>686.92</b>

### 29 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>620</b>	<b>766.90</b>

### 30 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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>840</b>	<b>717.95</b>

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

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



№	Наименование блюда	Выход, г	ЭЦ, ккал
<b>26 января 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	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>27 января 2026 г. Вторник</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>630</b>	<b>817.30</b>
<b>28 января 2026 г. Среда</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>900</b>	<b>977.46</b>
<b>29 января 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>30 января 2026 г. Пятница</b>			
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
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>920</b>	<b>729.66</b>