

Директор МБОУ " СОШ № 16 с УИОП"

Ентальцева Т.А.

от сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных
МБОУ " СОШ №16 с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "Рассоленковская СОШ"

возрастная категория с 12 лет и сарше ЗАВТРАК 25%

№п/к	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День: первый неделя :первая					
51	Суп крестьянский с крупой	250,00	2,31	7,74	15,43	140,59
212	птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68
227	Макароны отворные	180	3,68	3,53	23,55	140,73
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Итого		810,00	30,77	30,17	75,27	701,00
Норма		550	22,5	23	95,75	680
	День: второй неделя :первая					
32	Салат картоф с квашеной капустой	150	1,60	5,26	12,68	102,89
45	Суп гороховый с курой	250	3,28	4,07	13,61	104,50
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
89	Яблоко	128	1,08	1,08	28,45	129,17
Итого		788	12,53	13,28	109,91	609,43
Норма		550	22,5	23	95,75	680
	День: третий неделя :первая					
68	Рассольник "ленинградский " с туш конс мясом	250	5,49	6,5	15,05	139,54
201	тефтели мясные с том соусом	120	15,42	17,52	10,49	261,4
219	греча отварная	180	10,48	6,59	50,63	296,78
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		810	36,95	31,09	134,69	954,72
Норма		550	22,5	23	95,75	680

224	рис отварной	180	6	12	58	324
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Итого		810,00	27,98	24,29	127,80	813,20
Норма		550	22,5	23	95,75	680
День: пятый неделя :первая						
246	Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
41	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
330	Ватрушка с творожным фаршем	100	7,08	2,63	41,81	219,07
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		670	17,89	14,53	134,36	637,26
Норма		550	22,5	23	95,75	680
Среднее значение за период		Итого	125,41	129,86	638,08	4079,39
		норма	112,5	115	478,75	3400

День: первый неделя : вторая						
48	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10
119	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	220	4,56	9,73	43,99	283,14
	печенье	30				
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
300	Чай с/с	200	0	0	14,97	59,89
Итого		760	14,15	16,27	107	632,57
Норма		550	22,5	23	95,75	680

День: второй неделя : вторая						
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,10
211	Плов из отварной птицы	220	37,2	45,33	41,05	747,09
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
Итого		730	50,17	59,53	118,83	1238,63
Норма		550	22,5	23	95,75	680

День: третий неделя : вторая						
52	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68
201	котлета мясная	110	12,85	14,6	8,74	217,83
219	греча отварная	180	10,47	6,59	50,63	296,78
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		800	35,06	29,25	141,17	957,29
Норма		550	22,5	23	95,75	680

День: четвертый неделя : вторая						
66	Щи из св.капусты с картофелем и курой	250	6,32	7,51	10,49	131,53
210	Кура тушеная в томатном соусе	110	28,75	34,68	4,53	445,24

227	Макароны отворные	180	3,68	3,53	23,55	140,73
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
300	Чай с/с	200	0,12	0	12,04	48,64
Итого		800	43,43	46,20	80,13	907,14
Норма		550	22,5	23	95,75	680

День: пятый неделя : вторая						
102	Каша "Дружба"	250	6,55	8,33	35,09	241,11
340	Шаньга картофельная	100	6,51	7,06	37,45	239,44
89	Фрукты (банан)	170	2,55	0,17	35,7	151,3
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		780	20,73	16,04	165,65	886,64
Норма		550	22,5	23	95,75	680
Среднее значение за период		Итого	156,6	163,74	585,6	4452,94
		норма	112,5	115	478,75	3400



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ "СОШ № 16 с УИОП"
Ентальцева Т.А.

04 сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных
МБОУ "СОШ №16 с УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ"
СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ "РАССОЛЕНКОВСКАЯ СОШ"

возрастная категория с 7 до 11 лет ЗАВТРАК 25%

№п/к	Наименование блюд	Масса порции гр.	Пищевые вещества (г)			Энегетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День: первый неделя :первая					
51	Суп крестьянский с крупой	200,00	1,85	6,19	12,34	112,00
212	Птица отварная	120	18,22	18,22	0,97	242,68
227	Макароны отворные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Итого		730,00	30,31	28,62	72,18	672,41
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: второй неделя :первая					
32	Салат картофель с квашеной капустой	150	1,60	5,26	12,68	102,89
45	Суп гороховый с курой	200	2,63	3,26	10,89	83,60
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
89	Яблоко	128	1,08	1,08	28,45	129,17
Итого		738	11,88	12,47	107,19	588,53
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
	День: третий неделя :первая					
68	Рассольник "ленинградский " с туш конс мясом	200	4,39	5,2	12,04	111,63
201	тефтели мясные с том соусом	100	12,85	14,6	8,74	217,83
227	Макароны отворные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		710	26,48	23,81	102,85	727,19
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5

День: четвертый неделя :первая						
47	Суп вермишелевый	200,00	2,83	2,86	21,76	124,10
161	Котлета рыбная	100	9,9	6,7	6,4	130,9
224	рис отварной	150	5	10	48	270
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
293	Сок в индивидуал упаковке	200	2,00	0,20	5,80	36,00
Итого		710,00	24,09	20,24	111,48	702,00
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
День: пятый неделя :первая						
246	Овощи свежие (порционно)	60	0,66	0,12	2,76	13,8
41	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60
330	Ватрушка с творожным фаршем	100	7,08	2,63	41,81	219,07
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		610	17,23	14,41	131,60	623,46
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
Среднее значение за период		Итого	101,65	99,77	561,29	3420,58
		норма	96,25	98,75	418,75	3117,3

День: первый неделя : вторая						
48	суп картофельный с мясными фрикаделькам	200	9,76	6,82	19,01	175,10
119	Запеканка рисовая со сгущ. молоком	220	4,56	9,73	43,99	283,14
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
300	Чай с/с	200	0	0	14,97	59,89
Итого		680	14,15	16,27	107	632,57
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5

День: второй неделя : вторая						
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,10
211	Плов из отварной птицы	220	37,2	45,33	41,05	747,09
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
285	Кофейный напиток	200	2	2	26	132
Итого		730	50,17	59,53	118,83	1238,63
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5

День: третий неделя : вторая						
52	Суп молочный с крупой	200	5,03	6,06	18,52	148,54
201	котлета мясная	100	12,85	14,6	8,74	217,83
219	греча отварная	150	8,73	5,49	42,19	247,32
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
274	Кисель	200	1	0	29	116
Итого		710	32,17	26,63	127,97	870,69

Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
День: четвертый неделя : вторая						
66	Щи из св.капусты с картофелем и туш консерв мясом	250	6,32	7,51	10,49	131,53
210	Кура тушеная в томатном соусе	110	28,75	34,68	4,53	445,24
227	Макароньы отворньые	150	3,68	3,53	23,55	140,73
480	хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64
Итого		770	43,43	46,20	80,13	907,14
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5

День: пятый неделя : вторая						
102	Каша "Дружба"	250	6,55	8,33	35,09	241,11
340	Шаньга картофельная	100	6,51	7,06	37,45	239,44
89	Фрукты (банан)	170	2,55	0,17	35,7	151,3
480	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00
283	Компот из сухофруктов	200	1	0	28	114
Итого		780	20,73	16,04	165,65	886,64
Норма		500	19,25	19,75	83,75	587,5
Среднее значение за период		Итого	156,6	163,74	585,6	4452,94
		норма	96,25	98,75	418,75	3117,3