

Утверждаю:

Директор школы Т.А.Ентальцева



Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель Н.А.Жакина



## Примерное Десятидневное меню

МБОУ «СОШ№16 с углубленным изучением  
отдельных предметов» 2024 год

(с1 по 4 класс)

Возрастная категория:

С 7 до 11 лет

Завтрак норма - 500гр.

Обед норма - 700гр

Возрастная категория:

С 12 лет и старше

Завтрак норма - 550гр

Обед норма - 800гр

Сборник технологических нормативов 2008-  
2013 г.

Дополнительное питание через буфеты  
свободного выбора блюда , разрешенные  
СанПин 2.3/2.4 3590-20



## 1 день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Жаркое с мясными консервами	200	17	17,6	14,3	284	596
Сыр	20	<u>24,1</u>	<u>29,5</u>	<u>0,3</u>	<u>63</u>	<u>300</u>
Булочка домашняя	60	14,5	21,9	52,74	233	564
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>530</b>	<b><u>59,5</u></b>	<b><u>69,4</u></b>	<b><u>106,94</u></b>	<b><u>757,5</u></b>	

## 2 день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
Рис отварной	150	3,68	6,075	33,80	204,6	414
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,6	10,1	9,6	136	4
Вафли	16	1,858	1,64	29,85	156,08	<u>599</u> <u>588</u>
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>576</b>	<b><u>34,608</u></b>	<b><u>34,505</u></b>	<b><u>113,42</u></b>	<b><u>917,04</u></b>	

## 3 день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша пшеничная с маслом	200/5	18,24	21,31	34,29	227,2	112
Бблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Шанежка картофельная	80	8,4	8,26	44,26	285,33	553
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>665</b>	<b><u>31,34</u></b>	<b><u>30,77</u></b>	<b><u>137,75</u></b>	<b><u>784,03</u></b>	

### 4 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Ёжики	100	9,5	15,3	11,4	221	390
Пюре картофельное	150	1,77	3,36	15,53	107	429
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Печенье	24	4,52	7,69	17,85	100,08	<u>590</u>
Кофейный напиток с молоком	200	<u>3,2</u>	<u>2,7</u>	<u>15,9</u>	<u>79</u>	<u>501</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>584</b>	<b><u>21,088</u></b>	<b><u>29,46</u></b>	<b><u>103,04</u></b>	<b><u>762,18</u></b>	

### 5 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	3,22	5,95	21,175	151,2	144
Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96	66
Булочка Домашняя	60	<u>14,5</u>	<u>21,9</u>	<u>36,2</u>	<u>233</u>	<u>564</u>
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>670</b>	<b><u>23,32</u></b>	<b><u>33,55</u></b>	<b><u>107,475</u></b>	<b><u>657,7</u></b>	

### 6 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Плов с отварной курицей	200	15,2	14,88	35,64	352	370
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Булочка Домашняя	60	<u>14,5</u>	<u>21,9</u>	<u>36,2</u>	<u>233</u>	<u>564</u>
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>570</b>	<b><u>34,56</u></b>	<b><u>43,24</u></b>	<b><u>117,2</u></b>	<b><u>844,1</u></b>	



### 7 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Фрикадельки мясные/соус томатный	100	17,25	15,88	10,88	255	391
Греча рассыпчатая	150	20,9	9,40	39,53	303,58	237
Вафли	16	6,3	4,8	12,36	56	588
Сок	200			22	90	
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	546	<b><u>48,25</u></b>	<b><u>30,48</u></b>	<b><u>109,37</u></b>	<b><u>822,08</u></b>	

### 8 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша рисовая с маслом	200/5	6,28	11,82	37	279,4	253
Яблоко	180	0,8	0,8	19,6	94	
Булочка Домашняя	60	<u>14,5</u>	<u>21,9</u>	<u>36,2</u>	<u>233</u>	<u>564</u>
Компот из сухофруктов	200	<u>0,5</u>	<u>0</u>	27	110	508
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	695	<b><u>25,88</u></b>	<b><u>34,92</u></b>	<b><u>144,4</u></b>	<b><u>833,9</u></b>	

### 9 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Биточек мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Макароны отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	291
Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
Шанежка наливная	100	<u>7,6</u>	<u>6,8</u>	<u>46,4</u>	<u>278</u>	<u>550</u>
Чай с /с с лимоном	200/7	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>494</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	667	<b><u>35,615</u></b>	<b><u>25,495</u></b>	<b><u>131,82</u></b>	<b><u>901,8</u></b>	

## 10 день Завтрак

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5	3,57	10,65	95	128
Салат Летний	100	2,3	7,3	6	99	32
Чболоко	180	1,44	1,44	35,28	169,20	
Теченье	12	<u>2,26</u>	<u>3,845</u>	<u>8,92</u>	<u>50,04</u>	<u>590</u>
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	802	<u>14,9</u>	<u>16,555</u>	<u>100,45</u>	<u>590,74</u>	



## Меню 1 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,75	4,975	7,775	8,25	142
Жаркое с мясными консервами	200	17	17,6	14,3	284	596
Чай с/с с лимоном	200/7	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>494</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>717</b>	<b><u>22,65</u></b>	<b><u>22,975</u></b>	<b><u>61,875</u></b>	<b><u>470,75</u></b>	

## Меню 2 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	147
Птица отварная	100	23,57	16,29	8,704	242,86	404
Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	414
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>750</b>	<b><u>33,86</u></b>	<b><u>25,615</u></b>	<b><u>100,934</u></b>	<b><u>736,21</u></b>	

## Меню 3 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Суп пюре	250	4,85	6,45	24,75	176,25	63
Каша пшенная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2	112
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>855</b>	<b><u>15,39</u></b>	<b><u>14,72</u></b>	<b><u>113,54</u></b>	<b><u>652,45</u></b>	

### Меню 4 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	144
Ёжики	100	9,5	15,3	11,4	221	390
Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	453
Пюре картофельное	150	1,77	3,36	15,53	107	429
Печенье	24	<u>4,52</u>	<u>7,69</u>	<u>17,85</u>	<u>100,08</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего</b>	<b>774</b>	<b><u>22,53</u></b>	<b><u>32,86</u></b>	<b><u>102,975</u></b>	<b><u>747,38</u></b>	

### Меню 5 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5	3,57	10,65	95	128
Биточек	80	8,9	8,75	7,15	143	381
Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Чай с/с с лимоном	200/7	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>747</b>	<b><u>23,45</u></b>	<b><u>13,395</u></b>	<b><u>86,64</u></b>	<b><u>561,4</u></b>	

### Меню 6 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	134
Плов с отварной курицей	200	15,12	14,88	35,64	352	370
Печенье	24	<u>4,52</u>	<u>7,69</u>	<u>17,85</u>	<u>100,08</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>734</b>	<b><u>25,59</u></b>	<b><u>28,22</u></b>	<b><u>109,34</u></b>	<b><u>750,83</u></b>	



## Меню 7 день

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	11,25	147
Фрикадельки мясные	100	14,2	12,6	6,8	197	391
Соус томатный	50	0,54	1,86	3,47	32,8	453
Греча рассыпчатая	150	8,2	7,84	32,95	252,99	237
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>750</b>	<b><u>29,54</u></b>	<b><u>25,55</u></b>	<b><u>101,84</u></b>	<b><u>672,54</u></b>	

## Меню 8 день

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	1,75	4,975	7,775	8,25	142
Каша рисовая с маслом	200/5	6,28	11,82	37	279,4	253
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>815</b>	<b><u>12,73</u></b>	<b><u>17,995</u></b>	<b><u>104,17</u></b>	<b><u>560,15</u></b>	

## Меню 9 день

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	5,95	21,175	151,2	144
Биточек	80	14,25	14	11,44	228,8	381
Макаронны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>730</b>	<b><u>27,02</u></b>	<b><u>21,025</u></b>	<b><u>101,455</u></b>	<b><u>703,4</u></b>	

## 10 день

Наименование блюда с 7 до 11 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5	3,57	10,65	95	128
Курица в соусе с томатами	100	13,6	13,5	4,10	192	405
Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	414
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<b>Всего:</b>	<b>760</b>	<b><u>26,19</u></b>	<b><u>23,545</u></b>	<b><u>88,36</u></b>	<b><u>669,1</u></b>	



### Приложение к меню (витамины и микроэлементы)

Наименование	Минералы, мг	Витамины, мг
Сыр	Ca-2,6	B1 - 0,03
	P - 132	C - 0,1
	Mg - 13	A - 0,08
	Fe - 0,4	
Масло	Ca-5	B1 - 0,02
	P - 13	E - 0,3
	Mg - 2	A - 0,09
	Fe - 0,2	
Запеканка из творога	Ca - 126	B - 0,07
		C - 0,6
		A - 0,2
		E - 0,7
Каша пшеничная	Ca - 690	B1 - 0,93
	P - 1049	C - 6,8
	Mg - 277	A - 0,42
	Fe - 7,3	E - 1,2
Каша манная	Ca - 140	B1 - 0,08
	P - 136,4	C - 1,42
	Mg - 23	A - 0,42
	Fe - 0,56	E - 0,76
Каша рисовая	Ca - 0,1	B1 - 0,06
	P - 169,4	C - 1,42
	Mg - 37,2	A - 0,08
	Fe - 0,56	E - 0,28
Каша гречневая	Ca - 126,6	B1 - 0,08
	P - 140,4	C - 1,32
	Mg - 30,6	A - 0,08
	Fe - 0,56	E - 0,2
Салат из свежих	Ca - 17	B1 - 0,04

огурцов	P - 32	C - 14,1
	Mg - 16	A - 0,08
	Fe - 1,2	E - 0,7
Салат из свежей капусты	Ca - 30	
	P - 29	C - 15,4
	Mg - 18	
	Fe - 0,9	
Огурец свежий	Ca - 6,9	B1 - 0,009
	P - 12,6	C - 3
	Mg - 4,2	
	Fe - 0,18	E - 0,03
Помидор свежий	Ca - 4,2	B1 - 0,018
	P - 7,8	C - 7,5
	Mg - 6	
	Fe - 0,27	E - 0,21
Огурец соленый	Ca - 12,3	B1 - 0,006
	P - 11,1	C - 2,1
	Mg - 4,5	
	Fe - 0,21	
Щи из свежей капусты	Ca - 19,5	B1 - 0,045
		A - 0,02
		E - 3,32
Рассольник	Ca - 62	B1 - 0,36
	P - 252	C - 30,7
	Mg - 105	
	Fe - 3,7	
Суп пюре		B1 - 0,21
		C - 13,475
		A - 0,070
		E - 0,35



Суп лапша домашняя	Ca – 21,35	B1 – 0,14
	P – 88,9	C – 11,35
	Mg – 33,6	
	Fe – 1,33	E – 1,9
Борщ из свежей капусты	Ca – 138	B1 – 0,19
	P – 212	C – 41,2
	Mg – 105	
	Fe – 4,8	
Суп гороховый	Ca – 76	B1 – 0,78
	P – 263	C – 34,7
	Mg – 102	A – 0,15
	Fe – 3,7	
Суп картофельный с рыбными консервами	Ca – 89,25	B1 – 0,14
	P – 232,05	
	Mg – 67,55	A – 0,35
	Fe – 1,75	E – 1,05
Суп картофельный с макаронными изделиями	Ca – 21,35	B1 – 0,14
	P – 88,9	C – 11,55
	Mg – 33,6	A – 0,08
	Fe – 1,33	E – 1,9
Котлеты, биточки	Ca – 47,6	B1 – 0,07
	P – 35,7	C – 25,865
	Mg – 8,1	
	Fe – 0,78	E – 0,795
Рагу из птицы	Ca – 28,58	B1 – 0,14
	P – 216	C – 11,88
	Mg – 35	A – 0,02
	Fe – 2,06	E – 3,3
Сосиска отварная	Ca – 31	B1 – 0,14
	P – 134	
	Mg – 17	

	Fe – 1,6	E – 2,6
Птица отварная	Ca – 35,71	B1 – 0,06
	P – 222,36	C – 4,71
	Mg – 22,86	A – 0,03
	Fe – 1,57	E – 0,57
Фрикадельки из говядины	Ca – 9	B1 – 0,05
	P – 137	C – 1,42
	Mg – 17	A – 0,02
	Fe – 2	E – 0,5
Ёжики из говядины		B1 – 0,05
		C – 0,8
		A – 0,5
Запеканка картофельная с мясом	Ca – 25	B1 – 0,2
		C – 4
		A – 0,08
Печень по-строгановски	Ca – 23	B1 – 0,04
	P – 40	C – 8,4
	Mg – 18	
	Fe – 0,8	
Плов из отварной птицы	Ca – 211	B1 – 0,14
	P – 216	C – 5,1
	Mg – 35	A – 0,07
	Fe – 21,3	E – 3,3
Греча рассыпчатая	Ca – 14,25	
	P – 202,65	
	Mg – 135	
	Fe – 4,54	E – 0,615
Пюре картофельное	Ca – 102,36	B1 – 0,12
	P – 222,36	C – 0,36
	Mg – 28,5	A – 0,27



	Fe – 1,05	
Рис отварной	Ca – 4,8	B1 – 0,04
	P – 68,55	C – 10
	Mg – 21,75	A – 0,45
	Fe – 0,51	
Макаронны отварные	Ca – 5,7	B1 – 0,06
	P – 66,5	C – 0,015
	Mg – 31,15	
	Fe – 1,12	E – 3,32
Омлет	Ca – 102,35	B1 – 0,12
	P – 222,36	C – 0,36
	Mg – 19,41	A – 0,27
	Fe – 2,295	E – 1,065
Булочка Домашняя	Ca – 147	B1 – 0,1
	P – 147	C – 4,9
	Mg – 23	A – 0,1
	Fe – 0,7	E – 1,0
Банан	Ca – 8	B1 – 0,08
	P – 28	C – 20
	Mg – 42	
	Fe – 0,6	E – 0,4
Чай с сахаром	Ca – 11	
	P – 3	
	Mg – 1	
	Fe – 0,3	
Компот из сухофруктов	Ca – 28	C – 28
	P – 19	
	Mg – 7	
	Fe – 1,5	
Кофейный напиток с молоком	Ca – 126	B1 – 10,04
	P – 90	C – 1,3

	Mg – 14	A – 0,02
	Fe – 0,1	
Хлеб пшеничный	Ca – 10	B1 – 0,055
	P – 32,5	
	Mg – 7	
	Fe – 0,55	E – 1,1