

Согласованно:

Директор школы



Т.А.Ентальцева

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Н.А. Жакина

Н.А. Жакина



Примерное Десятидневное меню

МБОУ «СОШ №16 с углубленным
изучением отдельных предметов»
2026год

(с1 по 4 класс)

1день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/к
Котлета из куры	100	15	10,71	9,29	188,57	412
Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Сыр	20	<u>5,94</u>	<u>5,94</u>	<u>5,94</u>	<u>79,20</u>	<u>100</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>
Всего:	520	<u>30,49</u>	<u>17,725</u>	<u>83,87</u>	<u>590,17</u>	

2день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/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
Огурец свежий	60	0,8	0,1	2,5	14	106
Чай с/с	180	<u>0,1</u>		<u>0,9</u>	<u>54</u>	493
Хлеб	30	<u>2,28</u>	<u>0,24</u>	<u>14,76</u>	<u>70,5</u>	<u>108</u>
Всего:	520	<u>30,43</u>	<u>22,705</u>	<u>52,53</u>	<u>585,96</u>	

3день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/к
Каша пшенная	150	13,68	15,98	25,71	170,4	112
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Шанежка картофельная	50	5,25	5,16	27,66	178,33	553
Чай с/с с лимоном	200/7	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	494
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	557	<u>23,23</u>	<u>21,94</u>	<u>102,97</u>	<u>574,23</u>	

4день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Жаркое с мясными консервами	200	17	15,3	14,3	284	396
Печенье	50	1,41	1,12	17,85	100,08	590
Компот из сухофруктов	200	<u>0,5</u>		<u>27</u>	<u>110</u>	<u>508</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	500	<u>22,71</u>	<u>16,82</u>	<u>83,75</u>	<u>511,5</u>	

5день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,825	5	10,65	95	128
Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66
Гребешок с повидлом	60	<u>6</u>	<u>3,9</u>	<u>49,4</u>	<u>257</u>	<u>573</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>
<u>Всего:</u>	620	<u>12,745</u>	<u>188,43</u>	<u>105,95</u>	<u>587,1</u>	

6день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Курица в соусе с томатами	100	10,88	10,8	3,28	153,6	405
Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Печенье	12	0,7	0,62	8,9	50,04	590
Сыр	15	<u>5,94</u>	<u>5,94</u>	<u>5,94</u>	<u>79,20</u>	<u>100</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>
Всего:	527	<u>27,07</u>	<u>17,715</u>	<u>86,76</u>	<u>605,24</u>	

7день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Фрикадельки из говядины. Тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	392
Греча рассыпчатая	150	8,55	7,848	37,08	253,05	237
Напиток Витаминизированный	200			18,4	74	617
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
<i>Всего:</i>	500	<u>23,35</u>	<u>19,948</u>	<u>87,88</u>	<u>624,55</u>	

8день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша рисовая	150	4,71	8,865	27,75	209,55	253
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Вафли	20	<u>0,448</u>	<u>0,52</u>	<u>12,36</u>	<u>56</u>	<u>588</u>
Компот из сухофруктов	180	<u>0,45</u>	<u>0</u>	24,3	99	508
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	500	<u>9,808</u>	<u>10,185</u>	<u>98,81</u>	<u>529,05</u>	

9день Завтрак

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Макароны отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	291
Сыр	20	<u>24,1</u>	<u>29,5</u>	<u>0,3</u>	<u>63</u>	100
Чай 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>
Всего:	560	<u>48,175</u>	<u>38,605</u>	<u>76,45</u>	<u>545,69</u>	

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	5	3,57	10,65	95	128
Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Булочка домашняя	50	3,75	6,25	30,16	194,16	564
Компот из сухофруктов	200	<u>0,5</u>		<u>27</u>	<u>110</u>	<u>508</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	650	<u>13,95</u>	<u>15,32</u>	<u>96,01</u>	<u>580,66</u>	

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
СанПин2.3/2.4 3590-20

Меню 1 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	210	1,4	3,98	6,22	6,56	142
Котлета из кури	100	15	10,71	9,29	188,57	412
Печенье	16	0,7	0,62	8,9	70	590
Макароны отварные	150	5,655	0,675	29,04	144,9	291
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	100	<u>7,64</u>	<u>0,8</u>	<u>49,14</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
Всего:	776	<u>30,495</u>	<u>16,785</u>	<u>117,59</u>	<u>705,03</u>	

Меню 2 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,16	2,28	15,056	89	147
Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
Рис отварной	150	3,69	6,075	33,81	204,6	414
Чай с/с	180	<u>0,09</u>		<u>13,5</u>	<u>54</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>
Всего:	730	<u>33,31</u>	<u>25,045</u>	<u>87,536</u>	<u>707,96</u>	

Меню 3 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп пюре	250	4,85	6,45	24,75	176,25	63
Каша пшенная	200	8,72	12,26	37,12	299	258
Печенье	12	0,7	0,62	8,9	50,04	590
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
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>
Всего:	862	<u>18,97</u>	<u>20,53</u>	<u>129,97</u>	<u>796,79</u>	

Меню 4 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	144
Жаркое с мясными консервами	200	17	15,3	14,3	284	396
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	494
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	100	<u>7,64</u>	<u>0,8</u>	<u>49,14</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
<u>Всего</u>	750	<u>27,04</u>	<u>20,35</u>	<u>93,565</u>	<u>687</u>	

Меню 5 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	5	3,57	10,65	95	128
Картофельная запеканка с мясом	150	17,475	17,625	17,01	342	377
Соус томатный	30	<u>0,0324</u>	<u>0,011</u>	<u>0,0208</u>	<u>0,196</u>	<u>453</u>
Чай с/с	200/	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	100	<u>7,64</u>	<u>0,8</u>	<u>49,14</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
<u>Всего:</u>	740	<u>30,247</u>	<u>22,006</u>	<u>91,82</u>	<u>732,196</u>	

Меню 6 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп с рыбными консервами	250	9,22	7,22	16,05	166,25	153
Курица в соусе с томатом	100	10,88	10,8	3,28	153,6	405
Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	100	<u>7,64</u>	<u>0,8</u>	<u>49,14</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
Всего:	800	<u>33,49</u>	<u>19,495</u>	<u>112,51</u>	<u>759,75</u>	

Меню 7 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	147
Фрикадельки мясные тушеные в соусе	100	11	11,7	7,8	180	392
Греча рассыпчатая	150	8,55	7,845	37,08	253,05	237
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>
<u>Всего:</u>	750	<u>26,15</u>	<u>22,795</u>	<u>103,3</u>	<u>721,8</u>	

Меню 8 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп овсяный со сметаной	250/10	3,6	6,25	18,15	120,25	155
Каша рисовая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Печенье	12	<u>0,7</u>	<u>0,62</u>	<u>8,9</u>	<u>50,04</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</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>
Всего:	872	<u>15,28</u>	<u>19,89</u>	<u>123,45</u>	<u>721,19</u>	

Меню 9 день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	5,95	21,175	151,2	144
Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	172
Макароны отварные	150	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	100	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
Всего:	840	<u>31,09</u>	<u>15,455</u>	<u>121,925</u>	<u>751,39</u>	

10день

Наименование блюда с 7до 11лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,825	5	10,65	95	128
Рагу из птицы	200	19,725	20,57	22,725	354,27	407
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	100	<u>7,64</u>	<u>0,8</u>	<u>49,14</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
Всего:	750	<u>29,29</u>	<u>26,37</u>	<u>97,515</u>	<u>744,27</u>	