

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

(с5 по 9 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
СанПин2.3/2.4 3590-20

Меню 1 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Жаркое с мясными консервами	200	17	17,6	14,3	284	596
Салат из свежих огурцов и помидоров	40	0,9	5,1	3,6	64	19
Булочка домашняя	60	<u>4,5</u>	<u>7,8</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>	<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:	550	<u>26,3</u>	<u>30,9</u>	<u>93,7</u>	<u>758,5</u>	

Меню 2 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86	404
Рис отварной	180	4,42	7,29	40,57	245,52	414
Шанежка картофельная	80	8,4	8,26	44,26	285,33	553
Чай с/с с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего	610	<u>40,29</u>	<u>32,24</u>	<u>125,2</u>	<u>952,21</u>	

Меню 3 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша пшеничная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2	112
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Винегрет овощной	100	0,9	5,1	3,6	64	19
Вафли/Печенье	16/12	1,858	1,64	29,85	156,08	<u>599</u> <u>588</u>
Чай с/с	200	0,1		15	60	493
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	733	<u>13,497</u>	<u>15,14</u>	<u>163,59</u>	<u>787,74</u>	

Меню 4 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Ёжики	100	9,5	15,3	11,4	221	390
Пюре картофельное	180	2,13	4,04	15,53	107	429
Пирожок с повидлом	70	4,64	3,89	28,90	169,30	335
Кофейный напиток с молоком	200	<u>3,2</u>	<u>2,7</u>	15,9	79	501
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	600	<u>23,27</u>	<u>26,33</u>	<u>96,33</u>	<u>693,8</u>	

Меню 5 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	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 картофельный с соленым огурцом	100	1,7	5,3	10,5	96	66
Банан	220	3,3	1,1	46,2	211,2	
Чай с/с	200	0,1		15	60	493
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	830	<u>13,9</u>	<u>9,37</u>	<u>106,95</u>	<u>579,7</u>	

Меню 6 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Плов с отварной курицей	200	15,12	14,88	35,64	352	370
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
Булочка Домашняя	80	<u>6</u>	<u>10,4</u>	<u>48,26</u>	<u>310,66</u>	<u>564</u>
Чай с/с	200	0,1		15	60	493
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	600	<u>26,62</u>	<u>35,78</u>	<u>133,1</u>	<u>976,16</u>	

Меню 7 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Фрикадельки мясные//соус томатный	100	14,2	12,6	6,8	197	391
Греча рассыпчатая	180	20,9	9,40	39,53	303,58	237
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Чай с/с	200	0,1		15	60	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>	680	<u>39,8</u>	<u>23,2</u>	<u>105,53</u>	<u>772,08</u>	

Меню 8 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	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>4,37</u>	<u>7,07</u>	<u>36,80</u>	<u>228,2</u>	<u>312</u>
Сок	200			22	90	<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:	695	<u>15,25</u>	<u>20,09</u>	<u>140</u>	<u>809,1</u>	

Меню 9 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Биточек мясной	100	17,8	17,5	14,3	286	381
Макаронны отварные	180	5,65	0,675	29,04	144,9	291
Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	300
Шанежка наливная	100	<u>7,6</u>	<u>6,8</u>	<u>46,4</u>	<u>278</u>	<u>550</u>
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:	630	<u>40,05</u>	<u>29,975</u>	<u>129,64</u>	<u>949,4</u>	

Меню 10 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/к
Жаркое с мясными консервами	200	17	17,6	14,3	284	596
Салат Летний	100	2,3	7,3	6,0	99	32
Яблоко	180	0,8	0,8	19,6	94	
Булочка Домашняя	60	<u>4,37</u>	<u>7,07</u>	<u>36,80</u>	<u>228,2</u>	<u>312</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:	850	<u>28,37</u>	<u>33,17</u>	<u>116,3</u>	<u>882,7</u>	

Меню 1 день

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
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
Булочка Домашняя	90	<u>4,37</u>	<u>7,07</u>	<u>36,80</u>	<u>228,2</u>	<u>312</u>
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>
Всего:	800	<u>42,77</u>	<u>30,045</u>	<u>98,675</u>	<u>698,95</u>	

Меню 2 день

Наименование блюда с 12до18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
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	180	3,69	6,075	33,81	204,6	414
Печенье	24	<u>1,41</u>	<u>1,12</u>	<u>17,85</u>	<u>100,08</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	824	<u>36,79</u>	<u>26,895</u>	<u>128,824</u>	<u>884,29</u>	

Меню 3 день

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп пюре	250	4,85	6,45	24,75	176,25	159
Каша пшенная с маслом	200/5	6,04	7,27	34,29	227,2	112
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	
Шанежка наливная	100	<u>7,6</u>	<u>6,8</u>	<u>46,4</u>	<u>278</u>	550
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>
Всего:	905	<u>23,19</u>	<u>21,72</u>	<u>164,84</u>	<u>953,95</u>	

Меню 4 день

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Суп картофельный с бобовыми	250	2,3	4,25	15,125	108	144
Ёжики	100	9,5	15,3	11,4	221	390
Пюре картофельное	180	2,124	4,03	18,63	142,66	429
Вафли	20	<u>0,56</u>	<u>0,65</u>	<u>15,45</u>	<u>70</u>	588
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего	820	<u>19,904</u>	<u>24,79</u>	<u>110,245</u>	<u>767,16</u>	

Меню 5 день

Наименование блюда с 12до 18лет	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
Биточек	100	8,9	8,75	7,15	143	381
Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	291
Печенье	24	<u>1,41</u>	<u>1,12</u>	<u>17,85</u>	<u>100,08</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	834	<u>27,51</u>	<u>14,81</u>	<u>120,13</u>	<u>737,46</u>	

Меню 6 день

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,05	5,25	16,25	121,25	134
Плов с отварной курицей	200	15,2	14,88	35,64	352	370
Булочка Домашняя	70	<u>4,5</u>	<u>7,8</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 пшеничный и ржано-пшеничный	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	800	<u>27,17</u>	<u>28,49</u>	<u>137,53</u>	<u>930,75</u>	

Меню 7 день Обед

Наименование блюда с 12 до 18 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,85	18,82	111,25	147
Фрикадельки мясные/соус томатный	100	14,2	12,6	6,8	197	391
Греча рассыпчатая	180	20,9	9,40	39,53	303,58	237
Булочка Домашняя	60	<u>4,37</u>	<u>7,07</u>	<u>36,80</u>	<u>228,2</u>	<u>312</u>
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	860	<u>47,59</u>	<u>32,48</u>	<u>151,39</u>	<u>1064,53</u>	

Меню 8 день Обед

Наименование блюда с 12 до 18 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
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	5,12	6,62	32,61	210,1	253
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	
Булочка школьная	60	4,8	2	33,5	171	574
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	875	<u>16,37</u>	<u>14,795</u>	<u>133,085</u>	<u>660,85</u>	

Меню 9 день Обед

Наименование блюда с 12 до 18 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Суп картофельный с бобовыми	250	3,22	5,95	21,175	151,2	144
Биточек	100	14,25	14	11,44	228,8	381
Макароны отварные	180	6,77	0,81	34,84	173,88	291
Печенье	24	<u>1,41</u>	<u>1,12</u>	<u>17,85</u>	<u>100,08</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	834	<u>31,07</u>	<u>22,44</u>	<u>134,945</u>	<u>879,46</u>	

10 день

Наименование блюда с 12 до 18 лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Обед						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	18,2	9,5	4,6	157	128
Курица в соусе с томатами	100	13,6	13,5	4,1	192	405
Рис отварной	180	3,69	6,075	33,81	204,6	414
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	70	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,44</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	810	<u>40,91</u>	<u>29,635</u>	<u>91,95</u>	<u>778,1</u>	