



Директор школы Т.А.Ентальцева

Т.А.Ентальцева

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Н.А.Жакина

Примерное Десятидневное меню

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

(с5 по 9 класс)

Меню 1 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Плов с отварной курицей	200	15,24	15,14	36,1	341,9	398
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
Сыр	20	5,94	5,94	5,94	79,2	100
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	70	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	590	<u>25,78</u>	<u>31,58</u>	<u>83,64</u>	<u>700,6</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	200	4,42	7,29	40,57	245,52	414
Напиток Витаминизированный	200			18,40	74	617
хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	550	<u>31,79</u>	<u>23,98</u>	<u>84,16</u>	<u>679,88</u>	

Меню 3 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша пшеничная с маслом	200	18,24	21,31	34,29	227,2	112
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Шанежка наливная	50	3,8	3,4	23,2	125	550
Компот из сухофруктов	200	0,5		27	110	508
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	650	<u>27,14</u>	<u>25,91</u>	<u>128,69</u>	<u>673,7</u>	

Меню 4 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/к
Жаркое по-Домашнему с мясными консервами	200	17	17,6	14,3	284	396
Гребешок с повидлом	100	10	6,5	82,33	227	257
Чай с/с	200	<u>0,1</u>	<u>0</u>	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>	550	<u>17,08</u>	<u>23,62</u>	<u>74,02</u>	<u>718,5</u>	

Меню 5 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/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	4
Вафли	16	6,3	4,8	12,36	56	588
Сок	200			23,4	94	
хлеб	100	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
<u>Всего:</u>	676	<u>20,6</u>	<u>14,47</u>	<u>106,11</u>	<u>576</u>	

Меню 6 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ г/к
Курица в соусе с томатами	100	13,6	13,5	4,10	192	405
Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	291
Салат из свежих огурцов	100	0,7	10,1	2	102	17
Чай с/с с лимоном	207	0,1		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:	637	<u>24,98</u>	<u>24,81</u>	<u>80,74</u>	<u>646,38</u>	

Меню 7 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Фрикадельки мясные//тушеные в соусе	120	13,2	14,04	8,16	180	392
Греча рассыпчатая	180	20,9	9,40	39,53	303,58	237
Напиток Витаминизированный	200	0		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>
<u>Всего:</u>	550	<u>37,9</u>	<u>23,84</u>	<u>90,69</u>	<u>675,08</u>	

Меню 8 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
Каша рисовая	200	6,28	11,82	37	279,4	253
Яблоко	150	0,8	0,8	19,6	94	
Вафли/Печенье	28	<u>14,5</u>	<u>21,9</u>	<u>52,74</u>	<u>106,04</u>	<u>590</u> <u>588</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:	628	<u>25,38</u>	<u>34,92</u>	<u>155,94</u>	<u>686,94</u>	

Меню 9 день Завтрак

Наименование блюда с 12до 18лет	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	180	6,78	0,81	34,84	173,88	291
Огурец свежий	100	0,64	0,08	2	11,2	106
Печенье	16	0,45	0,52	12,36	39	588
Напиток Витаминизированный	200			<u>18,4</u>	<u>74</u>	<u>617</u>
Хлеб	50	<u>3,8</u>	<u>0,4</u>	<u>24,6</u>	<u>117,5</u>	<u>108</u>
Всего:	686	<u>26,19</u>	<u>9,84</u>	<u>99,71</u>	<u>575,87</u>	

Меню 10 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 из свежих огурцов и помидоров	100	0,9	5,1	3,6	64	32
Булочка Домашняя	60	4,5	7,8	36,2	233	<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>
Всего:	670	<u>14,3</u>	<u>16,87</u>	<u>90,05</u>	<u>569,5</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 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
Плов с отварной курицей	250	19,05	18,925	45,125	426,25	406
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,2</u>	<u>61</u>	<u>493</u>
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	150	<u>11,4</u>	<u>1,2</u>	<u>73,8</u>	<u>352,5</u>	<u>108</u>
Всего:	860	<u>32,3</u>	<u>25,1</u>	<u>141,9</u>	<u>848</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	4,43	7,29	40,57	245,52	414
Печенье	12	<u>2,26</u>	<u>3,845</u>	<u>8,925</u>	<u>50,04</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>6</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный	120	<u>5,32</u>	<u>0,56</u>	<u>34,42</u>	<u>164,5</u>	<u>108</u>
Всего:	862	<u>38,38</u>	<u>30,835</u>	<u>126,439</u>	<u>874,17</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	18,24	21,31	34,29	227,2	112
Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94	
Шанежка наливная	60	<u>4,56</u>	<u>4,08</u>	<u>27,84</u>	<u>166,8</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:	865	<u>32,35</u>	<u>33,04</u>	<u>146,28</u>	<u>842,75</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
Жаркое по-Домашнему с мясными консервами	250	21,25	22	17,87	355	396
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</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	100	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
<u>Всего</u>	820	<u>31,81</u>	<u>27,7</u>	<u>112,645</u>	<u>828</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
Запеканка картофельная с мясом	200	23,3	23,5	18,9	380	377
Соус томатный	50	<u>0,0054</u>	<u>0,0018</u>	<u>0,0034</u>	<u>0,0328</u>	453
Печенье	16	<u>2,26</u>	<u>3,845</u>	<u>8,92</u>	<u>62</u>	590
Чай с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15,0</u>	<u>60</u>	493
Хлеб пшеничный и ржано-пшеничный Хлеб	100	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
<u>Всего:</u>	826	<u>38,265</u>	<u>31,716</u>	<u>102,673</u>	<u>832,03</u>	

Меню 6 день

Наименование блюда с 12до 18лет	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 томатами	100	13,6	13,5	4,1	192	405
Макароны отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	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>
<u>Всего:</u>	846	<u>37,3</u>	<u>22,33</u>	<u>119,19</u>	<u>827,13</u>	

Меню 7 день Обед

Наименование блюда с 12до 18лет	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	11	11,7	7,8	180	392
Греча рассыпчатая	180	20,9	9,40	39,53	303,58	237
Вафли	18	<u>4,37</u>	<u>7,07</u>	<u>36,80</u>	<u>78</u>	<u>588</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>
<u>Всего:</u>	818	<u>44,39</u>	<u>31,58</u>	<u>152,39</u>	<u>897,33</u>	

Меню 8 день Обед

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
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	
Вафли /Печенье	28	1,26	1,27	25,62	120,04	588 590
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:	938	<u>19,64</u>	<u>20,94</u>	<u>164,57</u>	<u>908,69</u>	

Меню 9 день Обед

Наименование блюда с 12до 18лет	Выход, гр	Бел.	Жир.	Угл.	ЭЦ	№ т/к
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
Макаронны отварные	180	6,77	0,81	34,84	173,88	291
Печенье	16	<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</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
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:	886	<u>32,91</u>	<u>16,21</u>	<u>136,625</u>	<u>830,41</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	5	3,57	10,65	95	128
Рагу из птицы	250	19,725	20,57	22,725	354,27	407
Печенье	20	<u>0,7</u>	<u>0,62</u>	<u>8,9</u>	<u>65,04</u>	590
Чай с с/с	200	<u>0,1</u>		<u>15</u>	<u>60</u>	<u>493</u>
Хлеб	100	<u>7,6</u>	<u>0,8</u>	<u>49,2</u>	<u>235</u>	<u>108</u>
Всего:	820	<u>33,125</u>	<u>25,56</u>	<u>106,47</u>	<u>809,31</u>	