

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 16
им. Н.Косникова
О.Е.Цой
Приказ от 27.09.2026 № 01.09.26



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16 имени Николая Косникова»

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся
образовательных учреждений
12 лет и старше
на 2026 год**

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных учреждений
12 лет и старше на 2026 год

Сборник рецептов	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ЦЕНА
№ рецепта		12-18 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г №411	Оладьи	200	12,19	13,28	37,10	347,50	21,24
Пром.	Сгущенное молоко	60	2,88	3,40	22,20	131,20	17,51
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	21,19
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	20,42	21,03	89,60	580,17	89,19
ОБЕД							
С/р 1981г.Таб.32	Соленый огурец	100	0,48	0,06	1,02	36,00	25,53
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 250/20	270	9,20	13,90	30,04	301,97	25,19
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/200	250	15,34	16,03	58,22	429,03	50,23
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	12,28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	860	28,68	31,19	125,42	932,00	117,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	49,10	52,22	215,02	1512,17	206,24
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,50	0,10	1,50	8,50	27,12
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	5,47	8,06	32,87	225,70	19,64
С/р 1981г.№703	Курица тушеная в томатном соусе	100	9,24	7,23	13,66	177,88	122,61
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	1,00	2,51	16,10	179,00	8,01
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,33	0,27	6,67	34,13	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	18,87	18,44	77,47	659,34	182,11
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	0,66	0,10	8,50	49,80	26,56
С/р1981г.№220	Суп картофельный с крупой гречневой с мясом птицы 250/21	270	11,88	12,48	24,80	252,20	18,38
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200/50	250	13,96	18,85	60,87	421,00	60,82
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	46,80	1,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	29,00	31,63	115,47	840,10	109,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1490	47,87	50,07	192,94	1499,44	291,88
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,70	5,90	9,00	71,73	18,59
54-1о-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком 200/20	220	6,70	3,16	7,57	232,77	63,48
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	5,42	18,36	105,11	57,00
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	2,40	7,40	14,90	106,40	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	840	21,08	22,90	80,70	656,89	173,42
ОБЕД							
С/р 1981г №131	Суп свекольник с мясом птицы со сметаной 250/20	270	2,78	6,49	30,92	184,64	25,20
54-11г-2020	Рис отварной с маслом сливочным 180/5	185	9,77	11,96	46,98	232,60	15,56
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунценовски	100	15,74	10,33	14,17	310,80	46,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	795	31,35	29,18	115,11	835,84	91,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1635	52,43	52,08	195,81	1492,73	265,28

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,70	5,90	0,00	71,73	18,59
54-1г-2020	Запеканка из творога	200	4,75	1,95	10,05	241,23	81,09
Пром.	Джем фруктовый	60	0,50	0,00	36,00	95,18	15,09
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	21,19
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,40	7,40	14,90	106,40	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	18,28	19,12	80,22	570,19	150,79

ОБЕД							
С/р 1981г. №219	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 250/25	275	6,88	8,64	22,01	183,52	28,50
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,20	5,20	19,80	139,40	33,15
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	14,20	14,27	43,96	313,25	52,18
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	101,25	29,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	36,80	1,28
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	955	28,09	29,26	126,51	855,22	148,18
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1515	46,37	48,38	206,73	1425,41	298,97

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК							
С/р 1981г. №411	Каша рисовая молочная 200/15	215	9,63	12,33	31,32	198,36	24,90
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	5,42	18,36	125,11	57,00
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,40	1,59	14,90	163,40	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	685	18,56	19,61	77,75	547,80	98,01

ОБЕД							
С/р 1981г №211	Суп гороховый с мясом птицы 250/20	270	8,16	7,31	14,62	168,69	16,66
54-6к-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	1,58	1,61	21,32	260,55	14,80
С/р 1981г №632	Гуляш из говядины 50/75	125	15,79	19,48	41,83	168,94	86,53
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	11,63	59,30	8,01
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	970	29,14	29,55	123,64	818,43	159,07
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1655	47,7	49,162	201,39	1366,23	257,08

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК							
54-1о-2020	Каша молочная пшеничная	200	6,22	4,68	28,20	206,17	20,93
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	8,35	6,87	11,25	71,73	18,59
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,37	7,47	14,83	136,43	12,83
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	19,22	20,04	85,15	555,21	84,88

ОБЕД							
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 250/20	270	9,20	8,39	17,06	152,42	25,19
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,20	5,20	19,80	139,40	33,15
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	11,34	16,51	41,85	375,81	40,88
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	4,99
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	800	27,10	30,50	115,05	829,63	108,03

	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	46,32	50,54	200,20	1384,84	192,91
ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	0,66	0,10	2,30	12,80	26,56
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/200	250	15,34	16,03	58,22	429,03	50,23
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	2,80	19,60	84,00	12,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,33	0,27	6,67	34,13	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	600	19,46	19,47	93,46	594,09	93,80
ОБЕД							
Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец)	100	0,59	0,09	1,89	40,36	26,47
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной 250/20/10	280	9,42	12,05	33,15	158,25	26,47
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	5,47	8,06	32,87	225,70	19,64
С/р 1981г.№703	Курица тушеная в томатном соусе	100	9,24	7,23	23,66	245,67	122,61
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	7,20	69,30	7,50
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,13	9,87	46,87	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	27,67	27,83	115,31	820,28	206,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	47,13	47,30	208,77	1414,37	300,31
ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,35	4,87	11,25	71,73	18,59
54-1г-2020	Залеюнка из творога	200	4,75	1,95	10,05	241,23	81,09
Пром.	Джем фруктовый	60	2,50	1,50	36,00	95,18	15,09
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,60	3,60	12,60	21,52	21,19
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,40	7,40	14,90	106,40	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	18,93	19,59	91,47	570,19	150,79
ОБЕД							
54-10с-2020	Суп крестьянский с мясом птицы с крупой перловой, со сметаной 250/20	270	9,42	10,50	38,23	276,44	20,55
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 200/50	250	13,96	14,85	50,87	361,60	60,82
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,68
Пром.	Коктейль молочный	200	5,00	6,40	24,40	208,00	57,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,87	2,73
	ИТОГО ЗА ОБЕД	950	30,21	31,88	130,07	920,81	144,78
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	49,14	51,47	221,54	1491,00	295,57
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	12,68	8,32	28,92	227,63	14,20
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,35	4,87	11,25	71,73	18,59
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
Пром.	Хлеб пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,40	7,40	14,90	136,40	12,83
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	650	20,71	21,61	85,94	576,64	78,15
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	0,66	0,10	2,30	12,80	26,56
54-1с-2020	ПЦи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 250/20	270	7,06	11,70	25,00	320,21	21,30
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/200	250	15,34	16,03	58,22	429,03	50,23
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	2,50	0,00	19,80	81,00	4,99
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,87	2,73

	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,09	27,96	115,19	889,91	105,81
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1500	47,80	49,57	201,13	1466,55	183,96
ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,50	0,10	1,50	8,50	27,12
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 180/10	190	3,47	6,06	19,00	175,70	19,64
С/р 1981г №632	Гуляш из говядины 50/75	125	10,79	12,48	21,83	155,94	86,53
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	47,90	3,68
Пром.	Коктейль молочный	200	3,00	3,80	24,40	180,00	57,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,81	70,31	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,33	0,27	6,67	34,13	2,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	865	21,69	22,91	94,91	672,48	198,70
ОБЕД							
С/р 1981г №217	Суп овощной мясом птицы со сметаной 250/20	270	9,14	9,47	25,00	201,48	26,61
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 180/10	190	3,20	5,20	19,80	139,40	33,15
54-16м-2020	Тефтели с рисом из мяса птицы с томатным соусом 100/30	130	11,56	14,57	48,82	310,56	35,96
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	13,23	60,60	7,50
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,81	70,31	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
	ИТОГО ЗА ОБЕД	850	27,62	29,71	128,33	816,48	108,95
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1715	49,31	52,62	223,24	1488,96	307,65

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения". Так же примерное меню разработано согласно методических рекомендаций к организации общественного питания населения МР 2.3.6.0233-21

СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗАВТРАК	666,00	19,72	20,47	85,67	598,30	129,98
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	879,00	28,60	29,87	121,01	855,87	130,00
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1545,00	48,32	50,34	206,68	1454,17	259,99
норма завтрак (20-25% суточной нормы)	500,00	15,40	15,80	67,00	470,00	
		19,25	19,75	83,75	587,50	
норма обед (30-35% суточной нормы)	700,00	23,10	23,70	100,50	705,00	
		26,95	27,65	117,25	822,50	