

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 16
им. Н.Косникова
О.Е.Цой
Приказ от 20.09.16 № 376



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

**Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся
образовательных учреждений 7-11 лет**

на 2026 год

Примерное десятидневное меню завтраков и обедов для учащихся образовательных учреждений
7-11 лет на 2026 год

Сборник рецептов	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	ЦЕНА
№ рецепта		7-11 лет	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	(ККАЛ)	рублей
1	2	3	4	5	6	7	8
ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г №411	Оладьи	180	10,96	11,45	30,25	347,50	19,11
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	590	19,19	19,20	82,75	580,17	87,06
ОБЕД							
С/р 1981г. Таб.32	Соленый огурец	60	0,48	0,06	1,02	36,00	15,32
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 200/20	220	9,20	8,39	36,53	152,42	22,66
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/150	200	13,51	16,03	32,31	398,75	47,40
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	720	26,85	25,68	106,00	752,17	101,48
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1310	46,04	44,88	188,75	1332,34	188,54
ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
54-2с-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,50	0,10	1,50	8,50	27,12
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/10	160	5,47	8,06	32,87	225,70	17,88
С/р 1981г. №703	Курица тушеная в томатном соусе	90	9,24	7,23	13,66	177,88	110,35
С/р 1981г. № 948	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,48	9,10	36,30	8,01
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,87	2,73
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	610	18,07	16,27	73,67	529,38	169,09
ОБЕД							
С/р 1981г. №219	Суп картофельный с крупой гречневой с мясом птицы 200/20	220	7,65	7,02	11,82	152,52	16,50
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 150/50	200	9,24	12,81	39,88	361,60	55,33
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Коктейль молочный	200	2,47	3,57	32,44	75,25	57,00
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	22,42	23,80	107,18	697,17	133,93
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	40,49	40,07	180,85	1226,55	303,02
ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,70	5,90	0,00	71,73	18,59
54-1о-2020	Омлет натуральный с зеленым горошком 150/25	175	8,27	8,13	7,57	232,77	55,31
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	1,28
Пром.	Коктейль молочный	200	2,47	3,57	32,44	75,25	57,00
Пром.	Фрукт (яблоко) ***	150	0,75	0,75	17,70	79,95	29,25
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,87	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	815	19,25	18,75	80,75	567,50	167,16
ОБЕД							
54-2с-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	0,66	0,10	2,30	12,80	26,56
С/р 1981г. №219	Суп свекольник с мясом птицы со сметаной 200/20	220	2,78	6,49	30,92	144,30	21,96
54-11г-2020	Рис отварной с маслом сливочным 150/10	160	3,77	7,96	36,57	232,60	18,27
54-5м-2020	Оладьи из печени по-купецки	90	15,74	10,33	14,17	210,80	41,40
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	810	26,01	25,28	107,00	708,30	113,29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	45,26	44,03	187,75	1275,8	280,45
ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
54-1з-2021	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	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	18,95	19,25	83,55	587,26	151,79
ОБЕД							
С/р 1981г. №219	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами 200/25	225	2,66	14,63	22,01	183,52	26,65
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	24,59
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,28	3,84	32,12	309,33	46,97
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	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	26,95	24,82	114,67	820,00	132,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1430	45,90	44,07	198,22	1407,26	284,35

ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
С/р 1981г.№412	Каша рисовая молочная 200/15	215	4,63	5,32	19,32	130,88	24,90
54-1з-2021	Сыр твердых сортов в нарезке	30	4,70	5,90	0,00	71,73	18,59
Пром.	Коктейль молочный	200	2,47	3,57	32,44	75,25	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	136,40	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	725	15,73	16,65	79,83	475,19	117,60
ОБЕД							
С/р 1981г.№211	Суп гороховый с мясом птицы 200/20	220	8,16	7,31	14,62	168,69	15,12
54-6к-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5	155	1,58	1,61	21,32	260,55	12,47
С/р 1981г.№632	Гуляш из говядины 50/50	100	12,63	15,58	33,46	135,15	85,20
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	865	25,98	25,65	115,27	784,64	153,87
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1590	41,71	42,30	195,10	1259,83	271,47
ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
54-1о-2020	Каша молочная пшениная	200	7,92	4,68	24,12	206,17	20,93
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 пшеничный с маслом сливочным 40/10	50	2,37	7,47	14,83	136,43	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	660	15,92	18,04	81,07	555,21	85,88
ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,50	0,10	1,50	8,50	27,12
54-2с-2020	Борщ с капустой с мясом птицы, картофелем со сметаной 200/20	220	9,20	8,39	17,06	152,42	22,66
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	24,59
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	7,34	9,51	39,85	275,18	36,79
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	805	23,60	23,60	114,55	737,50	119,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	39,52	41,64	195,62	1292,71	205,85
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 50/150	200	13,51	16,03	32,31	398,75	47,40
Пром.	Сок фруктовый	200	0,80	0,80	19,60	84,00	12,28
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	9,87	46,87	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	17,83	17,33	70,75	576,55	91,97
ОБЕД							
Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец)	60	2,59	1,19	3,89	40,36	15,88
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с мясом птицы со сметаной	230	6,42	9,87	33,51	23,62	23,68
54-1г-2020	Макароны отварные с маслом сливочным 150/10	160	5,47	8,06	32,87	225,70	17,88
С/р 1981г.№703	Курица тушеная в томатном соусе	90	9,24	7,23	13,66	177,88	110,35
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	7,20	29,30	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	780	26,67	26,75	107,67	577,86	179,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	44,5	44,08	178,42	1154,41	271,08
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	Запеканка из творога	200	4,75	1,95	10,05	241,23	81,09
Пром.	Джем фруктовый	60	0,50	0,00	22,59	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	30	2,00	0,40	10,00	51,20	3,00
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	570	17,60	18,22	81,39	587,26	151,79

ОБЕД							
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец) **	100	0,50	0,10	1,50	8,50	27,12
54-10с-2020	Суп крестьянский с мясом птицы с крупой перловой, со сметаной 200/20	220	9,42	11,97	19,21	276,44	18,24
С/р 1981 № 631	Жаркое по-домашнему из мяса птицы 150/50	200	9,24	12,81	39,88	361,60	55,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,68
Пром.	Коктейль молочный	200	2,47	3,57	32,44	75,25	57,00
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		960	24,79	28,85	116,27	830,69	165,19
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1530	42,39	47,07	197,66	1417,95	316,98
ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	3,35	4,87	11,25	71,73	18,59
54-20к-2021	Каша жидкая молочная гречневая	200	12,68	5,46	26,68	227,63	14,20
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 с маслом сливочным 40/10	50	2,40	7,40	14,90	136,40	12,83
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	6,67	34,13	3,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		660	20,71	18,75	83,70	576,64	79,15
ОБЕД							
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор) **	100	0,66	0,10	2,30	12,80	26,56
54-1с-2020	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной 200/20	220	9,60	8,39	10,67	220,21	19,55
54-1г-2020	Плов из отварной курицы 50/150	200	13,51	16,03	32,31	398,75	47,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	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		750	25,80	24,65	74,95	759,63	101,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1410	46,51	43,40	158,65	1336,27	180,38
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 150/10	160	5,47	8,06	12,87	225,70	17,88
С/р 1981г №632	Гуляш из говядины 50/50	100	6,40	7,51	23,46	135,15	85,20
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	3,68
Пром.	Коктейль молочный	200	2,47	3,57	22,44	75,25	57,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	6,87	46,87	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	4,67	34,13	3,00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		820	18,00	19,64	78,51	553,50	196,61
ОБЕД							
Пром.	Овощная нарезка (помидор/огурец)	60	2,59	1,19	3,89	40,36	15,88
С/р 1981г №217	Суп овощной мясом птицы со сметаной 200/20	220	9,14	9,47	25,00	201,48	23,79
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	3,20	5,20	19,80	139,40	24,59
54-16м-2020	Тефтели с рисом из мяса птицы с томатным соусом 60/30	90	8,00	10,09	33,80	215,00	22,26
54-31хн-2020	Компот из ягоды	200	0,09	0,00	13,23	29,30	7,50
Пром.	Хлеб пшеничный	30	1,53	0,13	6,87	46,87	2,73
Пром.	Хлеб ржаной	30	1,33	0,27	4,67	34,13	3,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		785	25,88	26,35	107,26	706,54	99,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1605	43,88	45,99	185,77	1260,04	296,36

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	658,00	18,13	18,21	79,60	558,87	129,81
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ОБЕД	819,50	25,50	25,54	107,08	737,45	130,0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ДЕНЬ	1477,50	43,62	43,75	186,68	1296,32	259,85