

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16

 О. В. Кнор

10-дневное примерное меню для детей 12-18 лет

МАОУ СОШ № 16

на 2024 - 2025 учебный год

Сезон: осенний

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		860,00	25,69	19,36	90,63	795,37	73,80
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630,00	43,83	30,26	114,71	894,15	96,52
3 день							
Завтрак							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575,00	31,18	14,66	72,10	529,98	81,58
4 день							
Завтрак							
-	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'		560,00	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97
5 день							
Завтрак							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Завтрак'		725,00	16,97	14,37	114,19	638,10	63,26
6 день							
Завтрак							
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
Итого за 'Завтрак'		920,00	26,55	21,37	96,50	985,65	61,03
7 день							
Завтрак							
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575,00	25,60	13,79	75,36	512,41	68,99
8 день							
Завтрак							
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'		750,00	23,34	15,82	80,64	620,54	85,00
9 день							
Завтрак							
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		550,00	25,03	9,03	86,00	501,62	57,69
10 день							
Завтрак							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,20
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		540,00	16,90	18,22	89,71	579,92	38,20
Итого за период		6685					

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
1 день							
Завтрак							
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	100	12,94	13,08	13,08	219,86	54,99
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Завтрак'		550,0	25,69	19,36	90,63	622,95	73,80
Обед							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
пром.	Мандарины	230	1,84	0,46	21,62	93,38	56,35
Итого за 'Обед'		930,0	40,94	37,39	145,57	1044,84	99,79
Итого за день		1480,0	66,6	56,8	236,2	1667,8	173,6
2 день							
Завтрак							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		630,0	43,83	30,26	114,71	894,15	96,52
Обед							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	100	1,01	6,06	4,79	76,75	16,65
28/2	Суп-пюре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		900,0	41,24	32,43	117,51	901,76	143,19
Итого за день		1530,0	85,1	62,7	232,2	1795,9	239,7
3 день							
Завтрак							
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	200	4,15	4,89	29,43	176,78	15,50
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575,0	31,18	14,66	72,10	529,98	81,58
Обед							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
42/8	Тефтели из мяса говядины	100	13,92	13,69	14,73	235,66	56,04
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180	8,01	5,61	35,11	223,05	13,49
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.

Итого за 'Обед'	920,0	37,18	35,24	137,90	989,80	116,48
Итого за день	1495,0	68,4	49,9	210,0	1519,8	198,1
4 день						
Завтрак						

-	Яйцо отварное	40,0	5,08	4,60	0,28	62,78	10,50
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250,0	26,11	4,88	47,91	338,59	64,05
27/10	Чай	200,0	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40,0	2,68	0,28	20,08	84,22	2,24
пром.	Хлеб ржаной	30,0	1,98	0,36	12,51	58,01	1,66
Итого за 'Завтрак'		560,0	36,65	10,86	111,50	669,03	102,97

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	45,0	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'	1490,0	38,60	21,22	111,25	1096,93	93,32
Итого за день	2050,0	75,25	32,08	222,75	1765,96	196,09

5 день

Завтрак

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	250	6,24	8,14	33,02	228,53	15,82
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	65	4,24	1,42	34,65	167,39	4,62
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
Итого за 'Завтрак'		725,0	16,97	14,37	114,19	638,10	63,26

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100	1,40	6,13	10,35	100,96	10,34
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40

Итого за 'Обед'	1100,0	22,70	20,56	119,28	817,28	75,16
Итого за день	1825,0	39,7	34,9	233,5	1455,4	138,4

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
пром.	Пряники	40,0	2,36	1,88	30,84	146,70	7,20
Итого за 'Завтрак'		920,0	26,55	21,37	96,50	985,65	61,03

Обед

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	100	1,51	6,13	11,84	106,23	6,28
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		930,0	39,76	33,96	142,31	998,41	113,26
Итого за день		1850,0	66,3	55,3	238,8	1984,1	174,3

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	171,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	3,73	4,40	26,49	159,10	13,95
29/10	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,08	39,63	2,60
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		575,0	25,60	13,79	75,36	512,41	68,99

Обед

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,17	5,96	11,32	98,35	6,26
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	200	33,80	19,20	26,86	418,51	74,13
-	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	126,96	8,95
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Обед'		1080,0	54,14	41,42	138,03	1213,96	120,65
Итого за день		1655,0	79,7	55,2	213,4	1726,4	189,6

8 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
Итого за 'Завтрак'		750,0	23,34	15,82	80,64	620,54	85,00

Обед

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	100	1,58	5,97	9,22	92,55	6,29
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
2/6	Омлет запеченный или паровой	180	17,51	19,08	3,05	253,47	41,40
12/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,43	0,10	22,89	88,66	8,68
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Обед'		800,0	29,72	31,35	92,07	740,96	67,19
Итого за день		1550,0	53,1	47,2	172,7	1361,5	152,2

9 день

Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	180	3,00	4,77	20,81	132,48	10,40
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		550,0	25,03	9,03	86,00	501,62	57,69

Обед

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	100	1,53	5,96	9,32	92,69	6,21
29/2	Суп-пюре из картофеля	250	3,20	3,66	16,76	111,34	9,59
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
46/3	Макаронные изделия отварные	180	6,36	3,57	40,93	220,73	7,86
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.
Возрастная категория: 12-18 лет. Сезон: осенний.**

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
Итого за 'Обед'		1270,0	35,40	30,43	127,19	1075,20	71,43
Итого за день		1820,0	60,4	39,5	213,2	1576,8	129,1
10 день							
Завтрак							
3/13	Хлеб с маслом и сыром	40	4,40	5,83	12,56	121,87	10,58
7/4	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	6,26	8,74	40,16	262,73	17,30
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	20	1,34	0,14	10,04	42,11	1,20
пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Завтрак'		540,0	16,90	18,22	89,71	579,92	38,20
Обед							
40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	121,45	9,92
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	16,13	17,20	6,60	244,96	66,25
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	40	2,68	0,28	20,08	84,22	2,40
пром.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		910,0	30,66	34,21	109,47	828,73	111,13
Итого за день		1450,0	30,66	34,21	109,47	828,73	111,13
Итого за период		16705,0	625	468	2082	15682	1702