

Утверждаю:
Директор МАУ СОШ № 16
Кнор О.В. 

10 - ДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 12-18 ЛЕТ

в том числе дети с ОВЗ и инвалиды

НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД (сезон весенний)

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	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
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
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	25,69	19,36	90,63	793,05	68,17
2 день							
Завтрак							
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.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	20,00
Итого за 'Завтрак'		630	43,83	30,26	114,71	894,15	108,46
3 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	193,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	180	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	31,18	14,66	72,10	551,75	94,50
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
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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'		360	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	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
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	4,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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	26,55	21,37	96,50	966,41	57,70
7 день							
Завтрак							
16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	191,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

Итого за 'Завтрак' 575 25,60 13,79 75,36 550,09 70,54
8 день
Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
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
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Завтрак'		665	23,34	15,82	80,64	681,27	77,77

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	4,17	6,63	28,90	184,00	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	25,03	9,03	86,00	553,13	57,69

10 день
Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	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.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Завтрак'		735	16,90	18,22	89,71	721,94	39,46

Итого за период 6595

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

№	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
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
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	25,69	19,36	90,63	793,05	68,17
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
9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	10,33	8,19	54,78	319,11	13,74
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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	40,94	37,39	145,57	1138,22	155,74
Итого за день		1790	66,6	56,8	236,2	1931,3	223,9
2 день							
Завтрак							
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.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	20,00
Итого за 'Завтрак'		580	43,83	30,26	114,71	894,15	88,46
Обед							
42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
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
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	71,25
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	236,10	11,98
30/10	Чай с молоком	200	2,90	3,16	14,44	95,20	9,95
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.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Обед'		1110	39	30	172	1086	146,27
Итого за день		1690	83	60	286	1981	234,7
3 день							
Завтрак							
6/7	Рыба, запеченная в молочном соусе (горбуша)	120	14,06	6,63	6,89	193,11	72,20
3/3	Картофельное пюре	180	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	31,18	14,66	72,10	551,75	94,50
Обед							
44/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	100	1,81	6,21	13,15	114,39	19,45
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	21,05
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

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

пром.	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,51	58,01	1,80
Итого за 'Обед'		920	37,18	35,24	137,90	999,16	127,18
Итого за день		1495	68,4	49,9	210,0	1550,9	221,7
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
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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	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	207,13	25,22
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
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	40	2,66	2,12	34,70	165,03	7,65

Итого за 'Обед'

Итого за день

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'

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

Итого за 'Обед'

Итого за день

6 день

Завтрак

9/8	Печень по-строгановски	120	15,29	17,06	3,49	229,25	42,40
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	4,10
пром.	Напиток с витаминами Витошка (шиповник гранат)	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,00
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'

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
18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15

Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

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

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
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	39,76	33,96	142,31	900,02	107,38
Итого за день		1850	66,3	55,3	238,8	1866,4	165,1

7 день

Завтрак

16/7	Кнели из рыбы паровые (минтай)	120	17,09	8,73	6,21	191,45	48,24
3/3	Картофельное пюре	180	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	25,60	13,79	75,36	550,09	70,54

Обед

29/1	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	100	1,15	5,96	10,94	96,95	6,28
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.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Обед'		1080	54,14	41,42	138,03	1211,23	120,67
Итого за день		1655	79,7	55,2	213,4	1761,3	191,2

8 день

Завтрак

39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	100	14,49	11,76	8,27	197,30	59,14
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
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
Итого за 'Завтрак'		665	23,34	15,82	80,64	681,27	85,00

Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	100,0	1,40	6,13	10,35	100,96	12,89
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	174,06	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'		820	29,72	31,35	92,07	759,38	73,79
Итого за день		1485	53,1	47,2	172,7	1440,6	175,8

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	4,17	6,63	28,90	184,00	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	25,03	9,03	86,00	553,13	57,69

Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	100	2,60	7,26	8,54	105,10	9,33
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
11/3	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	20,83	121,34	14,26
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: весенний.**

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	35,40	30,43	127,19	988,22	146,05
Итого за день		1820	60,4	39,5	213,2	1541,4	203,7

10 день

Завтрак

3/13	Хлеб с маслом и сыром	30/5/10	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.	Батон с каротином	60	3,92	1,31	31,98	154,52	4,26
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	23,40
Итого за 'Завтрак'		735	16,90	18,22	89,71	634,32	39,46

Обед

42/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	100,0	3,08	7,25	12,46	124,14	18,74
4/2	Борщ с картофелем	250	2,18	5,47	17,26	165,17	9,92
24/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с морковью	100	13,92	14,96	6,57	225,11	65,60
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	40	2,64	0,48	16,68	77,35	2,40
Итого за 'Обед'		910	30,66	34,21	109,47	971,03	113,49
Итого за день		1645	30,66	34,21	109,47	1605,35	152,95

Итого за период**17305 623 465 2136 16812 1850**