

СОГЛАСОВАНО:
Управляющим Советом МКОУ "СОШ №8"
Председатель УС
Хохлачева К.А.
2025 г. Протокол № 1



**ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ "СОШ №8"
на 2025-2026 учебный год**

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп рисовый молочный	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
Омлет натуральный	100	6,51	12,07	1,22	142,18	234
Сыр голландский	20	4,64	5,9	0,00	72,8	15
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
Фрукты -бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого:	680	18,59	20,53	66,13	669,38	
ВТОРОЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Биточки куриные	90	13,99	10,39	14,13	205,87	283
Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294
Соус сметанный	30	0,42	1,49	1,76	22,23	95
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Итого:	530	25,45	22,16	84,04	719,8	
ТРЕТИЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Биточки (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	282
Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	203
Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	139
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Итого завтрак:	560	23,04	21,33	62,96	622,28	
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета рыбная	90	11,97	4,23	8,63	120,37	279
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	128
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
Итого:	560	17,01	13,72	61,18	540,96	
ПЯТЫЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого завтрак:	570	21,75	18,26	60,52	579,68	

Шестой день

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			1	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Суп молочный с гречкой	200	4,82	1,02	16,83	132,4	94
Омлет натуральный	100	6,51	12,07	1,22	142,18	234
Сыр голландский	20	4,64	5,9	0,00	72,8	15
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	382
Фрукты -бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого:	680	21,91	24,05	69,32	704,58	

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Рагу из курицы с картофелем	240	17,2	16,05	40,82	296,63	289
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Фрукты-яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого:	600	18,65	17,31	65,65	499,31	

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Гуляш из говядины	100	19,72	17,89	4,76	168,2	260
Каша пшеничная с маслом	150	6,6	5,72	37,88	229,5	294
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,0	342
Итого:	510	27,44	24,65	69,72	624,7	

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Котлета рыбная	90	11,97	4,23	8,63	120,37	279
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	128
Салат из отварной свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	52
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	370
Фрукты -бананы	100	1,5	0,5	21	95	368
Итого:	660	18,51	14,02	73,88	553,96	

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Биточки (из говядины)	90	15,55	11,55	15,7	228,75	282
Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	203
Овощи тушеные	60	0,92	4,4	5,78	66,4	139
Хлеб пшеничный	60	0,92	0,84	4,78	117,00	1
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	377
Итого:	560	23,04	21,33	62,96	622,28	