

СОГЛАСОВАНО:

Управляющим Советом МКОУ "СОШ №8"

Председатель УС

Хохлачева К.А.

20 г. Протокол № 1

"Утверждаю"

Директор МКОУ "СОШ №8"

З. Д. Шерегова

"2" сентября 2025 г.

**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, ая	№ 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, ая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Биточки куриные	90	13,99	10,39	14,13	205,87	283
Каша пшенная 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, ая	№ 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, ая	№ 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, ая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ						
Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ая ценность,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Оладьи с сметаной	100	38,28	14,32	32,76	397,3	1087
Чай с сахаром	200	5,01	1,01	33,4	172	386
ОБЕД						
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,	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром	125	8,5	10	21,3	209	204
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	ПР
Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43	945
ОБЕД						
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			l	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная рисовая	200	8,09	11,87	37,35	216,37	283
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	ПР
Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43	945
ОБЕД						
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, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Оладьи с сметаной	100	38,28	14,32	32,76	397,3	1087
Чай с сахаром	200	5,01	1,01	33,4	172	386
ОБЕД						
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, ккал	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	200,00	9,98	7,48	41,4	218,5	64
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	ПР
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	252
ОБЕД						
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		
ЗАВТРАК						
Оладьи с сметаной	100	38,28	14,32	32,76	397,3	1087
Чай с сахаром	200	5,01	1,01	33,4	172	386
ОБЕД						
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		
ЗАВТРАК						
Макароны с сыром	125	8,5	10	21,3	209	204
Хлеб пшеничный	60	4,9	0,78	28,86	136,2	ПР
Чай с молоком	200	0,7	0,8	8,2	43	945
ОБЕД						
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	