

**СОГЛАСОВАНО**  
И.о. Директора МБОУ СОШ № 8  
Е.К. Белькова



**УТВЕРЖДАЮ**  
ИП Раджабов С.Н.о  
С.Н. Раджабов



**10-и дневное меню для МБОУ СОШ № 8  
Красновишерского городского округа  
2024-2025 учебный год**

День: **понедельник**  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |      |          | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|------|----------|--------------------------------|---|
|            |                    |           | Белки                | Жиры | Углеводы |                                |   |

|                          |   |            |             |              |               |               |     |
|--------------------------|---|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-----|
| Завтрак:                 | Огурцы свежие в нарезке   | 100        | 0,8         | 0,1          | 3,3           | 14            | 246 |
|                          | Котлета припущенная из птицы<br>(филе кури - 74г; хлеб пшен.- 18,5; молоко - 26г, масло слив. 7г; соль) | 105        | 15,74       | 17,79        | 10,74         | 265,84        | 209 |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая<br>(крупа гречневая 83; масло слив. 8; соль)                                 | 180        | 10,48       | 6,52         | 54,0          | 316,57        | 219 |
|                          | Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)  | 215        | -           | -            | 14,98         | 60            | 300 |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18        | 0,3          | 20,07         | 94,08         |     |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,0         | 0,44         | 19,8          | 90,62         |     |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>660</b> | <b>33,2</b> | <b>25,15</b> | <b>122,89</b> | <b>841,11</b> |     |

День: **вторник**

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |             |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---|------------|----------------------|-------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |   |            | Б                    | Ж           | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Салат из отварной свеклы<br>(свекла – 95г, масло растительное – 5г)   | 100        | 1,43                 | 5,09        | 9,5           | 75,35                          | 23  |
|                          | Тефтели из говядины с рисом «ёжики» (говядина 63г, крупа рисовая 10г, масло слив. 5,7г, лук репчатый 25г, мука 7,14г, соль) | 130        | 11,78                | 17,4        | 12,14         | 252,18                         | 202   |
|                          | Пюре картофельное с маслом<br>(картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)   | 180        | 3,83                 | 7,27        | 27,95         | 192,55                         | 241   |
|                          | Компот из сухофруктов<br>(сухофрукты 25г, сахар 15г)  | 200        | 0,56                 |             | 27,89         | 113,79                         | 283   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,30        | 20,07         | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,0                  | 0,44        | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>670</b> | <b>23,78</b>         | <b>30,5</b> | <b>117,35</b> | <b>818,57</b>                  |   |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Икра из моркови (морковь 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит.7,5г, сахар 1,25г, соль) | 100        | 2,27                 | 7,57         | 13,62         | 119,59                         | 233   |
|                          | Птица отварная (кура 160г, морковь 4г, соль)  | 100        | 26                   | 26,03        | 1,39          | 346,69                         | 212   |
|                          | Рис отварной (крупа рис 64,8г, масло слив. 8,1г, соль)  | 180        | 4,66                 | 6,1          | 48,33         | 270,22                         | 224   |
|                          | Чай с сахаром (чай 0,25, сахар 15)  | 215        | 0,12                 | -            | 12,04         | 48,64                          | 300   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>655</b> | <b>39,23</b>         | <b>40,44</b> | <b>115,25</b> | <b>969,84</b>                  |   |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|------------|--------------------|-----------|----------------------|---|---|--------------------------------|---|
|            |                    |           | Б                    | Ж | У |                                |   |

|                          |  |            |              |              |              |               |                        |
|--------------------------|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------------------|
| Завтрак:                 | Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 25, огурцы св. неочищенные 19,5, масло раст. 3, лим. кислота, соль.) | 100        | 1            | 6            | 3,1          | 70            | 5 (сборник т.н. 2021г) |
|                          | Рагу из птицы ( кура 121,5г, масло растит. 9г, картофель 120г, морковь 25,5г, томат паста 3,6г, лук 1,8г, мука 1,5г, соль)         | 280        | 23,07        | 29,39        | 27,3         | 462,87        | 214                    |
|                          | Компот из свежих яблок (яблоки свежие 45,4г, сахар 15г, лим.кислота 0,02г)   | 200        | 0,16         |              | 14,99        | 60,64         | 282                    |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3.18         | 0.30         | 20,07        | 94,08         |                        |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00         | 0,44         | 19,8         | 90,62         |                        |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>640</b> | <b>30,41</b> | <b>36,13</b> | <b>85,26</b> | <b>778,21</b> |                        |

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Икра из свеклы (свекла 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит. 7,5г, сахар 1,25г, соль)  | 100        | 2,27                 | 7,57         | 13,62         | 119,59                         | 233   |
|                          | Биточки рыбные (минтай св. 131,4г, хлеб пшен.18,5г, молоко 14г, яйцо 6г, масло слив.2г, соль) | 100        | 14,4                 | 9,57         | 9,14          | 187                            | 161   |
|                          | Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)                    | 180        | 3,83                 | 7,27         | 27,95         | 192,55                         | 241   |
|                          | Чай с сахаром (чай 0.25, сахар 15)  | 215        | 0,12                 | 0,00         | 12,04         | 48,64                          | 300   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07         | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,80         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>655</b> | <b>26,8</b>          | <b>25,15</b> | <b>102,62</b> | <b>759,28</b>                  |   |

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |   |            | Б                    | Ж            | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Огурцы свежие в нарезке   | 100        | 0,8                  | 0,1          | 3,3          | 14                             | 246   |
|                          | Котлеты «Школьные» (говядина 55, филе курицы 39, молоко 20, хлеб 17, сухари 10, масло раст., 4, соль йодированная ) | 100        | 15,3                 | 11           | 13,3         | 213                            | 347 сборник 2021г   |
|                          | Макароны отварные с маслом слив. (макароны 61,2г, масло слив.8,1г,  | 180        | 6,84                 | 6,35         | 42,39        | 253,31                         | 227   |
|                          | Чай с молоком (чай заварка 40г, сахар 13,5г, молоко цел.46,5г)  | 200        | 1,4                  | 1,6          | 17,34        | 89,32                          | 296   |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,3          | 20,07        | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,80        | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>640</b> | <b>30,52</b>         | <b>19,79</b> | <b>116,2</b> | <b>754,33</b>                  |   |



День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Прием пищи, наименование блюда  | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |             |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|---|------------|----------------------|-------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |   |            | Б                    | Ж           | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Салат из моркови<br>(морковь 110, масло раст. 10, сахар 3)  | 100        | 1,14                 | 10,08       | 10,38        | 136,8                          | 9   |
|                          | Рыба тушеная в сметанном соусе<br>(минтай 117г, лук 17г, морковь 24г, масло растит. 6г, соус сметанный 40г, соль) | 140        | 15,42                | 13,47       | 5,61         | 205,32                         | 171   |
|                          | Рис отварной<br>(крупа рис 64,8; масло слив. 8,1; соль)   | 180        | 4,66                 | 6,1         | 48,33        | 270,22                         | 224   |
|                          | Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15, лимон 8)   | 222        | 0,07                 | 0,01        | 15,31        | 61,62                          | 294   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,3         | 20,07        | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный  | 30         | 3,00                 | 0,44        | 19,8         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |   | <b>702</b> | <b>27,47</b>         | <b>30,4</b> | <b>119,5</b> | <b>858,66</b>                  |   |

День: среда  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Салат из свеклы с чесноком<br>(свекла 90г, чеснок 0,05, масло растит. 10г, соль)                                   | 100        | 1,4                  | 10,08        | 9,22          | 133,28                         | 28  |
|                          | Голубцы ленивые<br>(говядина 40г, крупа рисовая 5г, лук 5,7г, масло слив.2,8г, капуста св. 74,3г, соус 40гр, соль) | 140        | 9,37                 | 9,56         | 7,04          | 151,73                         | 178   |
|                          | Пюре картофельное с маслом<br>(картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)                                      | 180        | 3,83                 | 7,27         | 27,95         | 192,55                         | 241   |
|                          | Напиток из шиповника<br>(шиповник 20г, сахар 15г)  | 200        | 0,68                 |              | 21,01         | 46,87                          | 289   |
|                          | Хлеб ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,30         | 20,07         | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8          | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>680</b> | <b>21,46</b>         | <b>27,65</b> | <b>105,09</b> | <b>709,13</b>                  |   |



День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |               | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У             |                                |   |
| Завтрак:                 | Икра морковная (морковь 75г, лук 21г, томат паста 10г, масло растит.7,5г, сахар 1,25г, соль)   | 100        | 2,27                 | 7,57         | 13,62         | 119,59                         | 233   |
|                          | Котлета «Пермская» (говядина 96, молоко. 15,6, хлеб 14,4, яйцо куриное 13,8, сухари 12, лук репчат. 10,8, чеснок 1,44, соль, масло раст д/см 2,4 ) | 100        | 16,0                 | 15,5         | 12,0          | 253                            | 341 сборник 2021г   |
|                          | Каша гречневая рассыпчатая (крупка гречневая 69: масло слив. 6,75: соль)   | 180        | 8,73                 | 5,43         | 45            | 263,8                          | 219   |
|                          | Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)  | 200        | 3,77                 | 3,93         | 25,95         | 153,92                         | 269   |
|                          | Хлеб ржано- пшеничный  | 30         | 3,18                 | 0,30         | 20,07         | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,80         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>660</b> | <b>36,95</b>         | <b>33,17</b> | <b>136,44</b> | <b>975,01</b>                  |   |

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Прием пищи               | Наименование блюда   | Вес блюда  | Пищевые вещества (г) |              |              | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры (по сборнику Уральский региональный центр питания г.Пермь 2008г.) |
|--------------------------|--|------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---|
|                          |  |            | Б                    | Ж            | У            |                                |   |
| Завтрак:                 | Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50, огурцы св. неочищенные 39,0, масло раст. 6, лим. кислота, соль.) | 100        | 1,0                  | 6,0          | 3,1          | 70,0                           | 5 (сборник т. н. 2021г)   |
|                          | Тефтели рыбные (минтай 90г, хлеб 13,3г, лук реп.15.7г, яйцо куриное бг, мука в/с 7,2г., масло раст. 7г; соус томатный 40гр. соль)  | 140        | 12,79                | 7,83         | 13,09        | 172,96                         | 174   |
|                          | Пюре картофельное с маслом (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)   | 180        | 3,83                 | 7,27         | 27,95        | 192,55                         | 241   |
|                          | Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25, сахар 15, лимон 8)  | 222        | 0,07                 | 0,01         | 15,31        | 61,62                          | 294   |
|                          | Хлеб пш. ржано-пшеничный   | 30         | 3,18                 | 0,30         | 20,07        | 94,08                          |   |
|                          | Хлеб пшеничный   | 30         | 3,00                 | 0,44         | 19,8         | 90,62                          |   |
| <b>Итого за завтрак:</b> |  | <b>702</b> | <b>23,87</b>         | <b>21,85</b> | <b>99,32</b> | <b>681,83</b>                  |   |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402811

Владелец Белькова Елена Константиновна

Действителен с 17.01.2025 по 17.01.2026