

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ СОШ № 8
 Н.Г. Бардакова



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



10-и дневное меню для МБОУ СОШ № 8
 Красновишерского муниципального округа
 2025-2026 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.2021г)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Усиленный завтрак	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	Котлета припущенная из птицы (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 (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	
Итого за усиленный завтрак:		660	33,85	31,05	127,99	921,11	

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		
	Салат из отварной свеклы (свекла – 95г, масло растительное – 5г)	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
Усиленный завтрак	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
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 61,2г, масло слив.8,1г,	180	6,84	6,35	42,39	253,31	227
	Компот из сухофруктов (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	
Итого за усиленный завтрак		670	26,79	29,58	131,79	879,33	

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		
Усиленный 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	
Итого за усиленный завтрак		655	39,23	40,44	115,25	969,84	

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.2021г.)
			Б	Ж	У		
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная 110, морковь 12г, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,45	6	8,4	94	1 (сборник т.н. 2021г)
Усиленный завтрак	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	
Итого за усиленный завтрак		640	30,86	36,13	90,56	802,21	

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		
Усиленный 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	
Итого за усиленный завтрак		655	26,8	25,15	102,62	759,28	

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.2021г)
			Б	Ж	У		
	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	1
	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
Усиленный завтрак	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	
Итого за усиленный завтрак		640	31,17	25,69	121,3	834,33	

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		
Усиленный завтрак	Салат из моркови (морковь 110, масло раст. 10, сахар 3)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Рыба тушенная в сметанном соусе (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 (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	
Итого за усиленный завтрак		702	27,47	30,4	119,5	858,66	

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		
Усиленный завтрак	Салат из свеклы с чесноком (свекла 90г, чеснок 0,05, масло растит. 10г, соль)	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Голубцы ленивые (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 (картофель 151; молоко 29; масло слив. 8; соль)	180	3,83	7,27	27,95	192,55	241
	Напиток из шиповника (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	
Итого за усиленный завтрак		680	21,46	27,65	105,09	709,13	

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		
Усиленный 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 (крупя 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	
Итого за усиленный завтрак		660	36,95	33,17	136,44	975,01	

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.2021г)
			Б	Ж	У		
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная 110, морковь 12гр, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,45	6,0	8,4	94,0	1 (сборник т. н. 2021г)
Усиленный завтрак	Тефтели рыбные (минтай 90г, хлеб 13,3г, лук реп.15,7г, яйцо куриное 6г, мука в/с 7,2г., масло раст. 7г; соус томатный 40гр. соль)	140	12,79	7,83	13,09	172,96	174
	Макароны отварные с маслом слив. (макароны 61,2г, масло слив.8,1г,	180	6,84	6,35	42,39	253,31	227
	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	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за усиленный завтрак		702	27,33	20,93	119,06	766,59	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114521

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026