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 городского округа
2026 учебный год

День: **понедельник**
Неделя: первая
Сезон: летний
Возрастная категория: с 12 лет и старше (2-х разовое питание)

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:	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (геркулес 37,5г, молоко 133,04г, сахар 6,25, масло слив.6,25г, соль)	255	7,9	11,13	31,86	259,23	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0,12	-	12,04	48,64	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20, масло сл 10, хлеб 20)	50	6,67	13,08	10,11	185,0	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**17,69**	**24,65**	**73,81**	**583,49**	

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		
Обед:	Салат из моркови и яблок	100	1	6,1	7,5	89	22
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной (капуста белок. 68,75г, картофель 30г, морковь 12,5г, лук репчатый 12,5г, масло растит.5г, сметана 10г, соль)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета припущенная из птицы (филе куры – 74г; хлеб пшен.- 18,5; молоко – 26г, масло слив. 7г; соль)	100	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	316,57	219
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,0	0.44	19,8	90,62	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		**1090**	**36,11**	**37,58**	**144,89**	**1055,58**	

День: **вторник**
Неделя: первая
Сезон: летний
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:	Каша молочная пшеничная (крупа пшеничная 50г, молоко 125г, масло слив. 6,25, сахар 6,25г, соль)	255	9,3	10,09	44,1	304,9	108
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 5, повидло 35, хлеб 20)	65	1,77	7,8	32,95	203,9	381
	Кофейный напиток с молоком (коф.напиток 2г, молоко цельное 50г, сахар 15г)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**550**	**15,47**	**19,93**	**114,2**	**688,74**	

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		
Обед:	Салат из отварной свеклы (свекла – 95г, масло растительное – 5г)	100	1,43	5,09	9,5	75,35	23
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 75, крупа рис 5, морковь 10, лук репчатый 6,25, огурцы соленые 17,5, масло раст. 5 сметана 10, соль)	250	5,08	11,3	32,38	149,60	42
	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	
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед		**920**	**32,96**	**46,12**	**182,06**	**1152,13**	

День: **среда**
Неделя: первая
Сезон: летний
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:	Каша…..«Дружба» (крупа рисовая 18,8г, пшенная 13,75г, молоко 127,5г, сахар 6,25г, масло слив.6,25г)	255	8,19	10,41	44,88	301,4	102
	Чай с молоком (чай заварка 40г, сахар 13,5г, молоко цельное 46,5г)	200	1,4	1,6	17,34	89,32	296
	Хлеб пшеничный	60	6,00	0,88	39.60	181.24	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (сборник 2021г)
Итого за завтрак:		**565**	**19,34**	**17,79**	**139,02**	**779,46**	

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		
Обед:	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
	Суп картофельный с горохом (горох21,25; картофель 50, морков 12.5ь, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	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
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,00	491 (сборник 2021г)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0,3	20,07	94.08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за обед:		**990**	**42,05**	**44,83**	**137,32**	**1107,99**	

День: **четверг**
Неделя: первая
Сезон: летний
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:	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая 56г, молоко 125г, сахар 6,25г, масло слив. 6,25г, соль)	255	9,04	8,34	49,43	308,59	115
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным(масло сл.10, булочка 60)	70	4,82	10,87	35,4	259,0	319/365
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак		**655**	**21,03**	**23,98**	**140,38**	**856,13**	

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		
Обед:	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. 2021)
	Свекольник (свекла 80, картофель 43,1, морковь 12,5, лук репчатый 13,4 , масло раст., 5, сахар 1,6, томат-пюре 3,25, сметана 10, соль)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	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
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3.18	0.30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021)
Итого за день:		**1005**	**33,15**	**42,87**	**107,46**	**938,37**	

День: **пятница**
Неделя: первая
Сезон: летний
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:	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (крупа рис 38,5г, молоко 133,4г, сахар 6,25г, масло слив. 6,25, соль)	255	6,4	8,28	40,76	262,66	114
	Чай с сахаром с лимоном (чай 0,25; сахар 15, лимон 8)	215	0,12	0	12,04	48,64	300
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (сборник т.н. 2021г.)
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**13,27**	**13,62**	**109,8**	**609,42**	

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		
Обед:	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель;75 морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	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
	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	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого за обед:		**1000**	**33,58**	**27,19**	**164,77**	**1025,48**	

День: **понедельник**
Неделя: вторая
Сезон: летний
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:	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная 50г, молоко 125г, сахар 6,25г, масло слив.6,25г, соль)	255	9,0	10,09	44,1	304,9	108
	Бутерброд с повидлом (масло сл. 10, повидло 35, хлеб 20)	65	1,77	7,8	32,95	209,3	381
	Чай с сахаром (чай заварка 50г,; сахар 15)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
Итого за завтрак:		**565**	**14,19**	**18,33**	**108,89**	**653,46**	

Обед:

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		
Обед:	Салат витаминный (капуста белокочанная 70г, морковь 30г, яблоки 30г, масло растительное 5г, лимонная кислота 5г, соль)	100	1,2	5,1	5,5	73	2 (сборник 2021г)
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый 6,25; масло раст. 3лим.к-та 0,25; сахар 2,5; сметана 10; соль)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Котлеты «Школьные» (говядина 55, филе куры 39, молоко 20, хлеб 17, сухари 10, масло раст., 4, соль йодированная)	100	15,3	11,0	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
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56	-	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021)
Итого за обед:		**1090**	**32,48**	**29,95**	**144,36**	**918,91**	

День: **вторник**
Неделя: вторая
Сезон: летний
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:	Каша гречневая вязкая на молоке (крупа гречневая продел 50гр, молоко 166г, сахар 6,25г, масло сл.6,25гр)	255	9,93	10,26	43,91	307,71	
	Кофейный напиток с молоком (коф.напиток 2г, молоко цельное 50г, сахар 15г)	200	1,4	1,6	17,35	89,32	287
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25)	45	6,62	9,48	10,06	152,00	376
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**530**	**20,95**	**21,78**	**91,12**	**630,65**	

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		
	Салат из моркови (морковь 88г, масло растит.10г, сахар 3г)	100	1,14	10,08	10,38	136,8	9
	Рассольник домашний (картофель 75, капуста белокочанная 25 морковь10, лук репчатый 12,5 огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10,соль)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Рыба припущенная (минтай 117г, лук 5,3г, лимон 13г, масло растит. 6г, соль)	100	17,33	0,67	1,07	80	296 (сборник 2021г)
	Рис отварной (крупа рис 64,8г, масло слив. 8,1г, соль)	180	4,66	6,1	48,33	270,22	224
	Компот из яблок с лимоном (яблоки св.56г, лимон 16г, сахар 20г)	200	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за обед:		**990**	**34,99**	**29,54**	**167,18**	**969,39**	

День: **среда**
Неделя: вторая
Сезон: летний
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:	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 50г., молоко 125г, сахар 6,25г, масло слив.6,25г, соль)	255	9,33	10,09	44,1	304,9	108
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0,12		12,04	48,64	300
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (сборник т.н. 2021г)
	Хлеб пшеничный.	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**16,2**	**15,43**	**113,14**	**651,66**	

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		
Обед:	Салат из свеклы с чесноком (свекла 116,7г, чеснок 0,07, масло растит. 10г, соль)	100	1,4	10,08	9,22	133,28	28
	Суп картофельный с клецками (картофель 50,морковь 10, лук репчатый 12 масло слив.3,75, клецки 30)	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	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
	Чай с сахаром (лимон) (Чай 0,25, сахар 15г, лимон 8г)	200	0,12		12,04	48,64	300
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	82 (сборник 2021г)
Итого за обед:		**1060**	**25,05**	**31,34**	**122,76**	**866,84**	

День: **четверг**
Неделя: вторая
Сезон: летний
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:	Каша манная молочная вязкая (крупа манная 55,5г, молоко 87,5г, сахар 6,25, масло слив.6,25г)	250	8,16	8,79	48,48	306,15	106
	Какао с молоком (какао-порошок 3г, молоко цельное 100гр, сахар 20г)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
	Сдоба обыкновенная с маслом сливочным(масло сл.10, булочка 60)	70	4,82	10,87	35,4	259,0	319/365
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
Итого за завтрак:		**550**	**19,75**	**24,03**	**129,63**	**809,69**	

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		
Обед:	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
	Суп из овощей (капуста белок.25г, картофель 50г, морковь 10г, лук репч.12гр, зел.горошек конс. 7,5г, масло растит. 5г, сметана 12,5г, соль)	250	1,93	5,86	12,59	115,94	44
	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 (крупа гречневая 83; масло слив. 8; соль)	180	10,48	6,52	54	316,57	219
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44,0	491 (сборник т.н. 2021г,)
	Хлеб ржано- пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,80	90,62	
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	43	501 (сборник 2021г)
Итого:		**990**	**37,56**	**36,39**	**152,88**	**1076,8**	

День: **пятница**
Неделя: вторая
Сезон: летний
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:	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшено 50г, молоко 126г, сахар 6,25г, масло слив.6,25, соль)	255	7,55	9,09	42,86	283,95	112
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	222	0,07	0,01	15.31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с джемом (масло слив. 10, джем 20, хлеб 15)	45	1,32	7,6	20,65	156,6	382
Итого за завтрак:		**552**	**11,94**	**17,14**	**98,62**	**592,79**	

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		
Обед:	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная 110,морковь 12г, масло раст. 6, лим. кислота, соль.)	100	1,45	6,0	8,4	94	1 (сборник т. н. 2021г)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 37,5,картофель 25; крупа перловая 10; морковь 10; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10, соль)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	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
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 15)	200	0,56		27,89	113,79	283
	Хлеб пш. ржано-пшеничный	30	3,18	0,30	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,44	19,8	90,62	
	Печенье «Choco Pie»	28	1,09	5,24	17,89	123,2	
Итого за обед:		**958**	**31,22**	**33,9**	**164,96**	**1082,55**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402745

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027