

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 8

 Н.Г. Бардакова

Приказ МБОУ СОШ № 8 от 31.08.2026 г. № 242



УТВЕРЖДАЮ:
ИП Е.И. Боковой

**10-дневное меню
для обучающихся 1- 4 классов (7-11 лет)
МБОУ СОШ № 8
(усиленный завтрак)
на 2026-2027 учебный год**

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Котлета из мяса (мясо первой категории 81; хлеб пшен. 13; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 51; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	26,88	21,29	105,42	714,59	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Тефтели из мяса в молочном соусе (мясо первой категории 67; хлеб пшен. 9,4; масло слив. 2,3; лук репчатый 2,7; соус молочный 30; соль йодированная) 90/40	130	16,52	18,77	11,24	280,07	200
	Картофельное пюре (картофель 126; молоко 24; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	3,19	5,43	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с вит. «С») (яблоко и свежие 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит. «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		600	26,71	26,12	105,03	762,74	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Мясо тушеное (мясо первой категории 83; морковь, лук репчатый, масло раст., томат-пюре 7; мук пшеничная 2; соль йодированная) 50/50	100	17,5	6,1	2,99	136,51	191
	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая 69; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	150	8,73	5,43	45	263,8	219
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов 25; сахар 5)	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		570	33,45	12,33	117,73	727,8	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная 53; морковь 6,5; масло раст. 5; сахар 2,5; лимонная кислота 0,05; вода для разведения лимонной кислоты 2,5; соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Плов из отварной птицы (курица 207,5; масло раст. 11,0; лук репчатый 22; морковь 14,0; крупа рисовая 49,0; соль йодированная) 70/140	210	37,2	45,33	51,05	747,09	211
	Компот из кураги (курага 20; сахар 15)	200	0,33	0	22,66	91,98	280
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		530	44,21	49,1	106,77	1073,27	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зеленый горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Котлеты «Школьные» (мясо первой категории 36; филе куры 34,2; молоко 18; хлеб 15,3; сухари 9; масло раст. 3,6; соль йодированная)	90	13,77	9,9	11,97	191,7	347/2021
	Картофельное пюре (картофель 126; молоко 24; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Напиток из шиповника (шиповник 20; сахар 15)	200	0,68	0	21,01	80	289
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	25,7	18,68	100,34	654,81	

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров (помидоры 54; масло раст.5).	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Наггетсы «Куручка» (масло подс. – 3,8; соль йодированная – 0,4; филе куры – 80; сухари паниров. 12; масло слив. 5; яйцо куриное 5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТК
	Рис отварной (крупа рис – 54; масло слив. – 6,75; соль йодированная).	150	3,38	5,08	40,27	225,18	224
	Компот из смеси сухофруктов (смесь сухофруктов – 25; сахар – 15)	200	0,56	0	27,89	113,79	283
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	30,92	22,11	118,19	793,95	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Биточки из мяса (мясо первой категории; хлеб пшен. 13; сухари 7,5; масло слив. 5; соль йодированная)	90	13,7	15	7,3	227,2	189
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 51; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	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	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	26,01	27,13	102,65	759,97	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Тефтели из мяса с рисом (ёжики) (мясо первой категории 78,5; крупа рисовая 7,7; лук репчатый 31,5; масло слив. 5; мука пшеничная 6,4; соль йодированная; масло слив. 7,7; соус 30) 90/30	120	11,78	17,4	12,14	252,18	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)	150	3,195	6,06	23,29	160,45	241
	Капуста тушеная (капуста белокочанная 65,65; масло раст. 2,25; морковь 2,5; лук репчатый 3,55; томат-пюре 4; мука пшен. 0,6; сахар 1,5; соль йодированная)	100	3,61	3,12	13,7	65,37	235
	Сок фруктовый	200	1	0,2	22	88	293
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		630	25,765	27,52	111	750,7	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Котлета «Пермская» (мясо первой категории 67; молоко 11,7; хлеб 10,8; яйцо куриное 9; сухари 9; лук репчатый 6,75; чеснок 0,9; соль йодированная; масло раст д/см 1,8)	90	14,4	13,95	10,8	227,7	341 (сборник т. н. 2021 г.)
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 51; масло слив. 6,75)	150	5,52	5,29	35,23	211,09	227
	Компот из замороженных ягод (ягоды замороженные 20; сахар 15)	200	0,2	0,1	10,7	44	491 (2021 г.)
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	26,96	21,1	99,36	690,49	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 25; огурцы свежие неочищенные 19,5; масло раст. 3; лим. кмсл.; соль йодированная)	60	0,6	3,6	1,86	44	5 (сборник т. н. 2021 г.)
	Наггетсы «Рыбка» (масло подс. 3,8; соль йодированная 0,4; филе минтая 80; сухари паниров. 12; масло слив. 5; яйцо куриное 5)	90	20,2	10,2	7,4	202	ТТК
	Картофельное пюре (картофель, молоко 24; масло слив. 6,75; соль йодированная)	150	3,19	6,06	23,29	160,41	241
	Компот из свежих яблок (с вит. С) (яблоки св. 45,4; сахар 15; к-та лимон. 0,2; вит. «С» 0,1)	200	0,16	0,16	27,87	114,56	282
	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,18	0,3	20,07	94,08	
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА УСИЛЕННЫЙ ЗАВТРАК:		560	30,33	20,76	100,29	705,67	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402745

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен с 24.04.2026 по 24.04.2027