

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 8

 Н.И. 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
(ОВЗ, ШПД)
на 2026-2027 учебный год**

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная из «Геркулеса» молочная жидкая с маслом (крупа «Геркулес» 30; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5; соль йодированная) 200/5	205	6,33	8,09	25,49	207,38	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	200	0	0	14,98	60	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20; масло сливочное 5; хлеб 20)	45	6,62	9,48	10,06	152	376
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		480	15,95	18,01	70,33	510	
ОБЕД	Огурцы маринованные с лимонной кислотой	60	0,48	0,06	1,02	3,6	149/2021
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной (капуста белокочанная 55; картофель; морковь 10; лук репчатый 10; масло раст. 4; сметана 8; соль йодированная)	200	1,67	5,3	8,51	86,2	63
	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 ОБЕД:		760	28,55	26,59	113,93	800,79	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (яйцо 80; молоко 250; масло слив. 10,0; соль йодированная)	150	13,43	20,81	3,5	255,09	132
	Бутерброд с повидлом (масло сливочное 5; повидло 35; хлеб 20)	60	1,72	4,2	32,9	176,3	381
	Какао с молоком сгущенным (какао 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		440	21,93	29,36	82,24	676,16	
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Рассольник ленинградский со сметаной (картофель 60; крупа рис 4; морковь 8; лук репчатый 8; огурцы соленые 4; масло раст. 4; сметана 8; соль йодированная)	200	4,02	9,04	25,9	119,68	42
	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 ОБЕД:	800	30,73	35,16	130,93	882,42	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (крупа рис 30,8; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5» соль йодированная) 200/5	205	5,12	6,62	32,61	210,13	114
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		505	16,27	12,11	87,8	515,79	
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом (горох 17; картофель, морковь, лук репчатый 10; масло раст. 4; соль йодированная)	200	1,87	3,11	10,89	79,03	45
	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 ОБЕД:		770	35,32	15,44	128,62	806,83	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая (крупа ячневая 44,8; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	205	7,23	6,67	39,54	246,87	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф.)	200	2,01	2,39	25,65	131,87	285
	Бутерброд с маслом (масло сливочное 15; хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		465	13,51	20,8	92,69	606,86	
ОБЕД	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
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 8; картофель; морковь 10; лук репчатый 9,3; масло раст. 3; соль йодированная)	200	2,26	2,29	17,41	99,27	47
	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 ОБЕД:	730	46,47	51,39	134,18	1172,54	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (крупа рисовая 15; крупа пшеничная 11; молоко 102; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	205	6,55	8,33	35,09	241,11	102
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	207,5	582 (2021 г.)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		492	13,37	13,68	107,4	600,85	
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зеленый горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	Свекольник (свекла 51,2; картофель 34,5; морковь 8; лук репчатый 8,88; масло раст. 4; томат-пюре 2,6; сметана 8; соль йодированная)	200	1,54	5,07	8,04	83,33	43
	Котлеты «Школьные» (мясо первой категории 36; филе курицы 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 ОБЕД:		760	27,24	23,75	108,38	738,14	

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая (крупа пшеничная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	205	7,44	8,07	35,28	243,92	108
	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с маслом (масло слив. 15; хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		465	15,49	23,72	88,82	626,19	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров (помидоры 54; масло раст.5).	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 40; капуста 20; картофель; морковь 10,5; лук репчатый 5; масло раст. 2,4; лим к-та 0,2; сахар 2	200	1,52	5,33	8,65	88,89	37
	Наггетсы «Курочка» (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 ЗА ОБЕД:		760	32,44	27,44	126,84	882,84	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка пшеничная с творогом (крупа пшено 44; творог 5% 41,7; яйцо куриное 8; сахар 7, сухари 4; масло слив. 3; сметана 3; масло раст. 2; соль йодированная 1,5)	150	12,5	6,5	37,4	258	281/2021
	Чай с сахаром (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0	0	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25) 20/25	45	6,62	9,48	10,06	152	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		432	22,12	16,42	82,24	560,62	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок (морковь 61, яблоки 43, масло раст. 10)	60	0,54	6,09	4,94	75,36	11
	Рассольник домашний (картофель 60; капуста белокочанная 16; морковь 8; лук репчатый 8; огурцы соленые 12; масло раст. 4; соль йодированная)	200	4	9	25,9	119,6	41
	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 с маслом слив. (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 ОБЕД:	760	30,01	36,13	128,55	879,57	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	205	6,08	6,6	37,1	232,2	233 (сборник т. н. 2021 г.)
	Какао с молоком сгущенным (какао-порошок 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		485	14,81	26,25	114,19	747,47	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками (картофель 140; морковь 8; лук репчатый 8; соль йодированная; масло слив. 2,0; клецки 30) 200/30	230	3	2,63	13,47	89,55	46
	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:		860	28,765	30,15	124,47	840,25	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет с сыром (яйцо 40; молоко 23; сыр 15,5; масло слив. 7,5; соль йодированная)	70	7,33	10,6	1,15	130,42	138
	Кисель из свежих ягод	200	0,12	0	21,15	85,07	276
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Манник (кефир 2,5% 48,2; крупа манная 34; сахар-песок 17; масло слив. 4; натрий двууглекислый 2; соль йодированная 0,4; масло раст. д/см 2)	130	7,2	6,7	40,4	251	550 (сборник т. н. 2021 г.)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		430	17,65	17,74	82,5	557,11	
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 20,8; картофель, морковь 10; лук репчатый 9,6; масло раст. 2; соль йодированная)	200	5,3	6,65	17,02	147,58	72
	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 ОБЕД:		760	32,26	27,75	116,38	838,07	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний

КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет, ОВЗ, ШПД

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль йодированная; масло сливочное 5)	205	6,04	7,27	34,29	227,16	112
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с маслом (масло сливочное 15; хлеб 15)	30	1,27	11,3	7,7	137,5	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		472	10,38	19,02	77,1	516,9	
ОБЕД	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.)
	Суп крестьянский с крупой (капуста белокочанная 30; картофель; крупа перловая 8; морковь 8; лук репчатый 8; масло раст. 4; соль йодированная)	200	1,8	6,1	12,3	112,4	51
	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 ОБЕД:		760	32,13	26,86	112,59	818,07	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402745

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен с 24.04.2026 по 24.04.2027