СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ СОШ № 8
_____ Н.Г. Бардакова
Приказ МБОУ СОШ № 8 от 31.08.2026 г. № 242

УТВЕРЖДАЮ:
ИП Е.И. Боковикова

10-дневное меню
для обучающихся 5-11 классов (12 лет и старше)
МБОУ СОШ № 8
(ОВЗ)
на 2026-2027 учебный год

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая с маслом (крупа «Геркулес» 30; молоко 106,7; сахар 5; масло сливочное 5; соль йодированная) 250/5	255	7,8	10	31,7	257,48	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0	0	14,98	60	300
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Бутерброд с сыром (сыр 20; масло сливочное 5; хлеб 20) 20/20/10	50	6,67	13,08	10,11	185	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**550**	**17,47**	**23,52**	**76,59**	**593,1**	
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 68,75; картофель 30; морковь 12,5; лук репчатый 12,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	2,09	6,33	10,64	107,83	63
	Котлета из мяса (мясо первой категории 138,9; хлеб пшен. 22,3; масло сливочное 8,6; соль йодированная)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 68; масло сливочное 6,75; соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	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:		**890**	**35,42**	**34,48**	**130,47**	**968,59**	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный (яйцо 100; молоко 250; масло слив. 10,0; соль йодированная)	200	17,9	27,75	4,67	340,12	132
	Бутерброд с повидлом (масло сливочное 5; повидло 35; хлеб 20)	80	20,64	5,04	39,48	176,9	381
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
	Какао с молоком сгущенным (какао 4; молоко сгущенное с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**510**	**45,32**	**37,14**	**89,99**	**761,79**	
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	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 йодированная)	250	5,08	11,3	32,38	149,6	42
	Тефтели из мяса в молочном соусе (мясо первой категории 114,9; хлеб пшен. 16,1; масло слив. 3,9; лук репчатый 46,3; соус молочный 50; соль йодированная) 120/50	170	22,03	25,03	14,98	373,42	200
	Картофельное пюре (картофель 168; молоко 30; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	241
	Компот из свежих яблок (с вит. «С») (яблок 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:		**940**	**38,37**	**46,33**	**148,92**	**1059,22**	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

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) 250/5	255	6,3	8,23	40,56	261,38	114
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	Хлеб пшеничный	60	6	0,88	39,6	181,24	376
	Яйцо вареное (шт)	40	5,08	4,6	0,28	62,8	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**555**	**17,45**	**13,72**	**95,75**	**567,04**	
ОБЕД	Огурцы свежие в нарезке	60	0,48	0,06	1,98	29	246
	Суп картофельный с горохом (горох 21,25; картофель 50, морковь 12,5, лук репчатый 12,5; масло раст. 5; соль йодированная)	250	2,34	3,89	13,61	98,79	45
	Мясо тушеное (мясо первой категории 169,5; морковь 6, лук репчатый 7,5, масло раст. 7,5, томат-пюре 10,5; мук пшеничная 3; соль йодированная) 75/75	150	26,25	9,15	4,49	204,77	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 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:		**870**	**44,54**	**19,27**	**132,84**	**894,85**	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

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) 250/5	255	8,9	8,2	44,17	307,08	115
	Кофейный напиток на сгущенном молоке (коф. напиток)	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:		**515**	**15,18**	**22,33**	**97,32**	**667,07**	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью (капуста белокочанная 106; морковь 13; масло раст. 10; сахар 5; лимонная кислота 0,1; вода для разведения лимонной кислоты 5; соль йодированная)	60	0,5	3,03	3,19	49,5	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями (макароны 10; картофель 75; морковь 12,5; лук репчатый 11,6; масло раст. 3,78; соль йодированная)	250	2,83	2,86	21,76	124,09	47
	Плов из отварной птицы (курица 207,5; масло раст. 11,0; лук репчатый 22; морковь 14,0; крупа рисовая 49,0; соль йодированная) 140/70	240	42,5	51,8	46,9	853,81	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:		**810**	**52,34**	**58,43**	**134,38**	**1304,08**	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: первая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша «Дружба» (крупа рисовая 15; крупа пшенная 11; молоко 102; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 250/5	255	8,1	10,36	43,6	299,9	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	60	4,125	5,39	40,92	228,25	582 (2021 г.)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**552**	**15,295**	**16,2**	**119,63**	**680,39**	
ОБЕД	Зеленый горошек консервированный отварной для подгарнировки (зеленый горошек 32,7)	60	1,88	1,98	4,2	38	229
	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 йодированная)	250	1,93	6,34	10,05	104,16	43
	Котлеты «Школьные» (мясо первой категории 66; филе куры 46,8; молоко 24; хлеб 20,4; сухари 12; масло раст. 4,8; соль йодированная)	120	18,36	13,2	15,96	255,6	347/2021
	Картофельное пюре (картофель 168; молоко 32; масло слив. 9,0; соль йодированная)	120	4,26	8,08	31,06	213,94	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:		**890**	**33,29**	**30,34**	**122,15**	**876,4**	

ДЕНЬ: понедельник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

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) 250/5	255	9,2	10	43,8	303,4	108
	Какао с молоком сгущённым (какао-порошок 4; молоко сгущённое с сахаром 38; сахар 3)	200	3,78	3,91	26,04	154,15	271
	Бутерброд с маслом (масло слив. 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:		**515**	**17,25**	**25,65**	**97,34**	**685,67**	
ОБЕД	Салат из свежих помидоров (помидоры 108; масло раст.10).	60	0,6	6,09	2,76	68,28	22
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной (свекла 50; капуста 25; картофель 20; морковь 13,1; лук репчатый6,25; масло раст. 3; лим к-та 0,25; сахар 2,5; сметана 10, соль йодированная)	250	1,9	6,66	10,81	111,11	37
	Наггетсы «Курочка» (масло подс. 5,1; соль йодированная 0,5; филе куры 108,7; сухари паниров. 16; масло слив. 7; яйцо куриное 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Рис отварной (крупа рис 72; масло слив. 9,0; соль йодированная).	200	5,18	6,78	53,7	300,24	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:		**890**	**41,42**	**34,27**	**144,83**	**1021,12**	

ДЕНЬ: вторник

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Запеканка пшенная 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)	220	18,32	9,46	54,85	378,4	281/2021
	Чай с сахаром и лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0	0	14,89	60	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20; хлеб 25) 20/25	45	6,62	9,48	10,06	152	376
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**502**	**27,94**	**19,38**	**99,6**	**681,02**	
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 75; капуста белокочанная 25; морковь 10; лук репчатый12,5; огурцы соленые 17,5; масло раст. 5; сметана 10; соль йодированная)	250	5,03	11,3	32,38	149,6	41
	Биточки из мяса (мясо первой категории 138,9; хлеб пшен. 22,3; сухари 12,9; масло слив. 8,6; соль йодированная)	120	18,31	20,09	9,84	303	189
	Макароны отварные со сливочным маслом. (макароны 68; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	227
	Чай с лимоном (чай 0,25; сахар 15; лимон 8)	207	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:		**897**	**37,49**	**45,29**	**149,44**	**1055,74**	

ДЕНЬ: среда

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 250/5	255	7,56	8,2	46,1	288,8	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:		**535**	**16,29**	**27,85**	**123,19**	**804,07**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками (картофель; морковь 10; лук репчатый 12; соль йодированная; масло слив. 3,75; клецки 30) 250/30	280	3,75	3,29	16,84	111,94	46
	Тефтели из мяса с рисом (ёжики) (мясо первой категории 104,6; крупа рисовая 10,3; лук репчатый 42,0; масло слив. 6,9; мука пшеничная 8,6; соль йодированная; масло слив. 12; соус 50) 120/50	170	15,7	23,19	16,18	336,24	202
	Пюре картофельное с маслом (картофель; молоко 16; масло слив. 4,5; соль йодированная)	200	4,16	8,08	31,06	213,94	241
	Капуста тушеная (капуста белокочанная 131,3; масло раст. 4,5; морковь 5; лук репчатый 7,1; томат-пюре 8; мука пшен. 1,2; сахар 3; 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:		**1010**	**34,4**	**38,62**	**139,65**	**1000,19**	

ДЕНЬ: четверг

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

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)	120	12,56	18,17	1,97	223,57	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)	150	7,92	7,37	44,44	276,1	550 (сборник т. н. 2021 г.)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**500**	**23,6**	**25,98**	**87,36**	**675,36**	
ОБЕД	Помидор свежий в нарезке	60	0,66	1,02	2,76	23	246
	Суп картофельный с рыбной консервой (консервы рыбные 26; картофель 112,5, морковь 10; лук репчатый 12,0; масло раст. 2,5; соль йодированная)	250	6,62	8,31	21,28	184,48	72
	Котлета «Пермская» (мясо первой категории 96; молоко 15,6; хлеб 14,4; яйцо куриное 13,8; сухари 12; лук репчатый 10.8; чеснок 1,44; соль йодированная; масло раст д/см 2,4)	120	19,2	18,6	14,4	303,6	341 (сборник т. н. 2021 г.)
	Макароны отварные со сливочным маслом (макароны 68; масло слив. 9,0)	200	7,36	7,06	47,1	281,46	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:		**890**	**40,22**	**35,83**	**136,11**	**1021,24**	

ДЕНЬ: пятница

НЕДЕЛЯ: вторая

СЕЗОН: осенне-зимний **КАТЕГОРИЯ: 12 лет и старше, ОВЗ**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль йодированная; масло сливочное 5) 250/5	255	7,5	9,04	42,6	282,56	112
	Чай с сахаром (лимон) (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:		**522**	**11,84**	**20,79**	**85,41**	**572,3**	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной и огурцов (капуста белокочанная 50; огурцы свежие неочищенные 39,0; масло раст. 6; лим. кисл.; соль йодированная)	60	0,6	3,6	1,86	44	5 (сборник т. н. 2021 г.)
	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 йодированная)	250	2,31	7,74	15,43	140,59	51
	Наггетсы «Рыбка» (масло подс. 5,1; соль йодированная 0,5; филе минтая 108,7; сухари паниров. 16; масло слив. 7; яйцо куриное 7)	120	27	14	9,8	243	ТТК
	Картофельное пюре (картофель 168, молоко 32; масло слив. 9,0; соль йодированная)	200	4,26	8,08	31,06	213,94	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:		**890**	**40,51**	**34,32**	**125,89**	**940,79**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 185140663335636693108357337756263135222864402745

Владелец Бардакова Наталья Григорьевна

Действителен С 24.04.2026 по 24.04.2027