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 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	255	7,8	10	31,7	257,48	109
	Чай с сахаром (чай 0,25; сахар 15)	215	0	0	14,98	60	300
	Бутерброд с сыром (сыр 20; масло сливочное 5; хлеб 20)	50	6,67	13,08	10,11	185	376
	Хлеб пшеничный	30	3	0,44	19,8	90,62	
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 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)	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
	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:		**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 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») (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:		**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	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
	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:		**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 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	255	8,9	8,2	44,17	307,08	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:		**515**	**15,18**	**22,33**	**97,32**	**667,07**	
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 пшенная 11; молоко 102; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	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:		**560**	**15,295**	**16,2**	**119,63**	**621,68**	
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 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 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	255	9,2	10	43,8	303,4	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:		**515**	**17,25**	**25,65**	**97,34**	**685,67**	
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 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 (лимон) (чай 0,25; сахар 15; лимон 8) 200/7	207	0	0	14,89	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:		**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 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)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая (крупа кукурузная 40; молоко 100; сахар 5; масло слив. 5; соль йодированная) 200/5	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 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)	120	12,76	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**	**23,8**	**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 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)			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая (крупа пшен. 40; молоко 100,8; сахар 5; соль йодированная; масло сливочное 5)	255	7,5	9,04	42,6	282,56	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:		**522**	**11,84**	**20,79**	**85,41**	**572,3**	
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