

Утверждаю:
 Директор МАОУ СОШ № 8
 п.Висимо-Уткинск
 _____ Юдина Е.В.
 _____ 2026 год

Десятидневное меню учащихся 1-4 кл.

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества				Энерг. ценность	№ рецепта	Вес в рецепте				Ккал
		Вес блюда	белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
День 1												
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Котлета припущенная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Компот из св. яблок и апельсина	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		690	24,2	27,44	114,88	721,83						
День 2												
Обед	Суп-лапша с курой	200	2,2	4,6	11,1	96	148	250	2,4	5,3	15,7	121
	Рис припущ. с томатом	150	3,95	5,3	40,64	225,8	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	188	100	12,78	14,51	5,91	205,32
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86		100	0,9	0,2	8,1	43
		890	24,89	25,41	113,37	799,12						
День 3												
Обед	Борщ с капустой и картоф.	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Греча отв. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Бефстроганов	100	15,8	8,3	3,1	152,1	423	100	17,6	9,2	3,4	169
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64

	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		735	35,95	28,93	98,16	799,43						
День 4												
Обед	Суп картоф. с макар.изд.	200	2,26	2,28	17,4	99,26	39	250	2,83	2,86	21,76	124,09
	Пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Рыба припущенная в мо	100	11,4	6,6	2,7	116,8	153	140	15,42	13,47	5,61	205,32
	Какао с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	847	100	0,4	0,4	9,8	47
		790	23,21	18,93	92,23	636,21						
День 5												
Обед	Рассольник Ленинградский	200	4,02	9,04	25,9	119,68	34	250	5,03	11,3	32,38	149,6
	Жаркое по-домашнему	160	27,53	7,47	21,95	265	203	100	2,63	3,53	27,09	150,53
	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	17	200	1	0,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		600	35,71	17,11	87,37	570,68						
День 6												
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	6,18	12,34	112,46	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Тефтели	100	11	13,1	10,5	205	462	100	13,8	16,4	13,1	257
	Компот из св. яблок и апель	200	0,48	0,25	26,81	110,96	251	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		690	22	25,23	104,3	733,52						
День 7												
Обед	Щи из св кап и картошки	200	1,66	5,06	8,5	86,26	55	250	2,09	6,33	10,64	107,83
	Пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	216	100	2,13	4,04	15,53	106,97
	Котлета припущенная	100	11,02	12,45	7,52	186,09	189	75	11,02	12,45	7,52	186,09
	Кофейный напиток с молок	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258	200	2,79	3,19	19,71	118,69
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Яблоко	150	3	1	42	192		100	1,5	0,5	21	96
		840	24,83	28,16	120,35	837,5						

День 8												
Обед	Борщ с капустой и карт.	200	1,52	5,32	8,64	88,88	27	250	1,9	6,66	10,81	111,11
	Греча отв. рассыпч.	150	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Гуляш из свинины	100	21,68	24,21	6,74	331,53	162	120	21,68	24,21	6,74	331,53
	Чай	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		690	35,21	35,36	91,74	826,86						
День 9												
Обед	Суп-лапша с курой	200	2,2	4,6	11,1	96	148	250	2,4	5,3	15,7	121
	Плов из отварной птицы	165	8,73	5,43	45	263,81	196	100	5,82	3,62	30	175,87
	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	247	200	1,36	0	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
		605	15,45	10,43	104,44	570						
День 10												
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	1,84	6,18	12,34	112,46	43	250	2,31	7,74	15,43	140,59
	Макароны с маслом	150	5,52	5,3	35,33	211,1	204	100	3,68	3,53	23,55	140,73
	Бефстрогонов	100	18,22	18,22	0,97	242,68	192	70	18,22	18,22	0,97	242,68
	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	12,04	48,64	271	200	0,12	0	12,04	48,64
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	31	100	7,9	1	48,3	235
	Бутерброд с сыром	45	6,62	9,48	10,06	152	341	45	6,62	9,48	10,06	152
		735	35,48	39,58	90,06	860,88						

Основание: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий
для школьных образовательных учреждений под ред. Коровка Л.С. г.Пермь