

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ №8  Петрыкина Ю.С.

Приказ №73-р от 25.08.2026г.



Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №8 пгт Спирово

Возрастная категория 11 лет и старше

Возрастная категория 11 лет и старше

День второй. Вторник первая неделя.

№ рп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
140(2004г)	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,13	4,45	15,5	160,05	0,12	1,46	0,07	2,27	56,4	102,6	27,0	2,76
511(2004г)	Рис отварной	200	4,76	7,85	46,8	224,6	0,03	0	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66
295 /2015г/	Комплект рубленая из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42
685(2004)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	32,79	42,98	131,84	1016,13								

Возрастная категория 11 лет и старше

День третий. Среда первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Обед																
88(2015)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	0,00	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08		
679 (2004г.)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,3	278	90	5,26		
639(2004)	Компот из сухофруктов	200	10,0	0,06	35,2	110	0,12	9,36	0,12	1,68	28,7	52,6	19,6	0,96		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
ИТОГО:		830	35,45	27,84	136,2	884,39										

Возрастная категория 11 лет и старше

День четвертый. Четверг первая неделя

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
139 (2004г.)	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97
436(2004)	Жаркое по домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24,00	0,00	31,1	337	65,7	4,03
685(2004)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
43 /2004/	Бутерброд с маслом	30/10	2,32	10,62	15,5	154,5	0,05	0,00	0,00	0,52	52,2	34,80	8,9	0,65
ИТОГО:		770	43,99	26,29	90,01	786,32								

Возрастная категория 11 лет и старше

День пятый. Пятница первая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Обед								
110(2004)	Борщ с капустой и картофелем	250	9,3	7,27	11,92	132,4	0,12	11,3	0,14	2,37	52,6	115,8	38,84	1,34
492(2004)	Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	0,2	0,52	0,1	2,34	80,9	69,3	56,8	1,82
648 (2004г)	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		730	32,5	27,03	89,79	747,48								

Возрастная категория 11 лет и старше

День шестой. Понедельник вторая неделя.

№ рен.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
132(2004г.)	Рассольник Ленинградский	250	15,3	28,9	14,87	156,8	0,1	7,82	0,02	0,12	29,7	161,4	25,9	1,32	
511(2004г.)	Рис отварной	200	4,76	7,85	46,8	224,6	0,03	0	0,05	1,16	6,84	300	36,04	0,66	
413 (2004г.)	Сосиски отварные	100	6,54	8,11	12,4	174,2	0,09	1,24	0,00	0,00	15,55	159	10,0	1,41	
685(2004)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:		830	32,2	46,14	128,15	799,08									

Возрастная категория 11 лет и старше

День седьмой . Вторник вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
138 (2004г.)	Суп крестьянский с крупой	250	10	8,63	7,9	167,3	0,09	9,67	0,00	0,13	64,3	75,6	19,2	2,37
332 (2004г.)	Макаронны отварные с маслом	200	7,14	0,74	25,6	209,9	0,07	0	0,004	1,32	12,0	189	27,4	1,41
462 /2004г./	Тефтели мясные	100	10,42	15,23	12,08	201,6	0,07	0,45	0,1	1,78	13,4	225	17,02	0,62
685(2004)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	33,16	25,88	99,66	822,28								

Возрастная категория 11 лет и старше

День восьмой. Среда вторая неделя.

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Обед														
88(2015)	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78	0,00	2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
295 (2015г)	Комплект рубленая из птицы	100	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	97,54	20,8	1,42
679 (2004г)	Каша гречневая рассыпчатая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0,00	0,02	0,00	17,3	278	90	5,26
648 (2004г)	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:		830	33,21	43,31	125,52	1055,09								

Возрастная категория 11 лет и старше

День девятый . Четверг вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Обед															
139 (2004г.)	Суп картофельный с бобовыми	250	11,7	7,32	17,8	216,86	0,17	7,23	0,03	3,06	79,8	152,2	40,92	1,97	
437 (2004г.)	Гуляш из мяса говядины	100	7,54	13,87	6,24	156,9	0,009	0,72	0,07	0,00	9,78	280	43,5	2,08	
694 (2005)	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	24,22	34,0	0,00	49,3	115,46	37	1,34	
685(2004)	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	-	6,0	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:		830	28,92	28,87	105,38	800,24									

