

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 Петрыкина Ю.С.



Итого № 76/3-1

2026 г.

08

« 30 »

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

Возрастная категория 11 лет и старше

День первый. Понедельник 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														
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	15,0	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	0,00	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 второй. Вторник 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														
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
332 (2004г.)	Макароны 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
295 /2015г./	Котлета 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	35,17	35,87	110,64	1001,43								

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
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	25,65	27,78	116,0	832,39								

Возрастная категория 11 лет и старше

День четвертый. Четверг первая неделя

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я 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
152 (2009)	Голень куриная жаренная	100	26,2	13,8	0,2	230,00	0,09	0,00	23,0	0,00	13,67	169,67	22,33	1,34
332 (2004г.)	Макароны 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
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
	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	50,64	23,14	97,68	900,24								

Возрастная категория 11 лет и старше

День шестой. Понедельник вторая неделя.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я 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	Са	Р	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.

№ 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	
152 (2009)	Голень куриная жаренная	100	26,2	13,8	0,2	230,00	0,09	0,00	23,0	0,00	13,67	169,67	22,33	1,34	
679 (2004г)	Каши 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	
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	0,00	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	44,31	27,71	109,96	905,49									

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
332 (2004г.)	Макароны 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
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	31,98	23,21	103,72	827,14								

День десятый. Пятница вторая неделя.

Обед