

«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 7-11 лет

День первый. Понедельник первая 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	Са	Р	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
332 (2004г.)	Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,002	0,63	5,0	11,6	13,8	0,81
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:		780	32,79	38,84	106,95	731,8								

Возрастная категория 7-11 лет

День второй. Вторник первая неделя.

№ рсч.	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															
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	150	2,38	5,26	35,1	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33	
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:		780	30,41	40,39	120,1	953,8									

Возрастная категория 7-11 лет

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	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,61	12,98	208,5	67,5	3,95	
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:		780	32,97	25,97	124,26	807,58									

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 7-11 лет

День пятый. Пятница первая неделя.

[illegible]

Возрастная категория 7-11 лет

День шестой. Понедельник вторая 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														
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	150	2,38	5,26	35,1	162,3	0,01	0	0,02	0,89	5,13	150	24,7	0,33
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:		780	29,82	43,55	116,48	736,78								

Возрастная категория 7-11 лет

День седьмой . Вторник вторая неделя.

№ рсч.	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.)	Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4	0,05	0	0,002	0,63	5,0	11,6	13,8	0,81	
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:		780	31,37	25,69	99,66	769,78									

Возрастная категория 7-11 лет

День девятый . Четверг 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															
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	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,00	36,98	86,6	27,75	1,01	
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:		780	27,9	27,27	98,57	754,49									

Возрастная категория 7-11 лет

День десятый. Пятница 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														
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
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			0,36	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	42,5	27,09	119,66	807,88								