

«Утверждаю»

Директор МОУ СОШ № 8 _____ Петрыкина Ю.С.

Длина *№ 76/31*

« 30 » _____ 08 2026 г.



Примерное десятидневное меню МОУ СОШ № 8 пгт Спирово

Возрастная категория 7-11 лет

Возрастная категория 7-11 лет

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	150	5,35	0,55	19,2	157,4	0,05	0	0,002	0,99	9,0	141,75	20,55	1,06
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:		780	33,38	35,68	104,24	948,93								

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	Са	Р	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	0,00	12,98	208,5	67,5	3,95
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	23,17	25,91	104,06	755,58								

Возрастная категория 7-11 лет

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	Са	Р	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	150	5,35	0,55	19,2	157,4	0,05	0	0,002	0,99	9,0	141,75	20,55	1,06
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:		780	48,85	22,95	91,28	847,74								

Возрастная категория 7-11 лет

День шестой. Понедельник 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														
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 ржанно-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	116,45	736,78								

Возрастная категория 7-11 лет

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.)	Макароны отварные с маслом	150	5,35	0,55	19,2	157,4	0,05	0	0,002	0,99	9,0	141,75	20,55	1,06
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	93,26	769,78								

Возрастная категория 7-11 лет

День восьмой. Среда вторая неделя.

№ рел.	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)	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,00	12,98	208,5	67,5	3,95	
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	41,83	25,84	98,02	828,68									

Возрастная категория 7-11 лет

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	150	5,35	0,55	19,2	157,4	0,05	0	0,002	0,99	9,0	141,75	20,55	1,06		
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	30,19	23,02	97,32	774,64										

