

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ №8
Г.К.Шендрик



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 3-4 классов
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

80 руб. в день на 1 обучающегося

№ ре- п тур ы	Выход блюд в граммах	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
208	250/25	Суп картофельный с вермишелью с цыпленком	7,1	4,6	21,1	154
637	100	Голень куриная отварная	20,1	15,6	0,91	224
681	210	Каша гречневая вязкая со свежим помидором	4	4	30	172
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	790	Пищевая ценность	33,51	25,03	76,14	664
ВТОРНИК						
222	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	7	6	17	150
608	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	229
688	210	Макароны отварные с салатом из свежих овощей	7	9	17	177
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	141	Яблоко	0	0	17	68
	921	Пищевая ценность	30,8	26,74	93,28	738
СРЕДА						
170	250/25/1 0	Борщ из свежей капусты с картофелем; цыпленком и	8	9	12	161

		сметаной					
590	300	Жаркое по-домашнему с салатом из свежей капусты	22	15	31		347
	200	Сок	1,6	0	29		122
	38	Батон Подмосковский	4,25	1,65	21,25		117
	823	Пищевая ценность	35,85	25,65	93,25		747

ЧЕТВЕРГ

216	250	Суп с макаронными изделиями	2,8	5,8	13,9		122
667	90	Котлета куриная рубленая	19	20	9		294
688	210	Макаронны отварные со свежим огурцом	7	9	20		189
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5		55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63		59
	755	Пищевая ценность	25,11	27,83	70,23		719

ПЯТНИЦА

206	250/25	Суп карт. с горохом и цыпленком	8	6,15	22,94		178
436	300	Плов с мясом и свежим помидором	8,96	20,48	29		332
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5		55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63		59
	152	Яблоко свежее	0	0	15		60
	932	Пищевая ценность	19,27	27,46	91,07		684

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

222	250/25	Суп картофельный с крупой гречневой и цыпленком	6,2	6,4	10,1		119
476	90	Оладьи из печени говяжьей	25,7	14,5	4,5		254
520	210	Рис припущенный со свежим огурцом	4	6	37		220
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5		55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63		59
	765	Пищевая ценность	38,21	27,73	75,73		707

ВТОРНИК

222	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,8	6,1	17,19		150
618	80/50	Тефтели мясные с соусом	12,0	10,0	14,0		199
688	210	Макаронны отварные со свежим	7,0	9,0	20,0		189

	200	Сок	1,6	0	29,0	122
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	840	Пищевая ценность	29,53	25,93	90,82	719
СРЕДА						
100	250/25/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	8	9	12	161
	38	Батон Подмосковский	4,25	1,65	21,25	117
590	300	Жаркое по-домашнему с салатом Витаминным	22	15	31	347
	200	Сок	1,6	0	29	122
	823	Пищевая ценность	35,85	25,65	93,25	747
ЧЕТВЕРГ						
208	250	Суп картофельный с вермишелью	7,1	4,6	21,1	154
667	90	Котлета куриная рубленая	19	20	9	294
681	210	Каша гречневая вязкая со свежим помидором	4	4,14	30	173
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	755	Пищевая ценность	32,41	29,57	84,23	735
ПЯТНИЦА						
206	250/25	Суп карт. с горохом и цыпленком	7,71	6,15	22,94	178
694	250	Картофельное пюре с салатом из свежих овощей	3,28	8	22,09	189
510	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	198
	200	Сок	1,6	0	29	122
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	840	Пищевая ценность	26,17	24,26	101,94	746