



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

сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ГПД (СВО)
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

45 руб. в день на 1 обучающегося

№ рецеп- туры	Выход блюد в граммах	Наименование блюд	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность Ккал
			Белки, г.	Жир ы, г.	Углеводы, г.	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
208	250/25	Суп картофельный с вермишелью и цыпленком	7,1	4,6	21,1	147
608	90	Котлета мясная	9,65	9,85	1,3	135
688	200	Макароны отварные	3,7	3,0	25,06	143
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110
	790	Пищевая ценность	23,88	17,5	84,46	590
ВТОРНИК						
222	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,8	6,1	17,19	145
	100	Наггетсы	12,25	6,8	4,4	127
682	200	Рис припущенный	2,5	4,1	25,7	152
	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110
	800	Пищевая ценность	24,98	17,05	84,29	589
СРЕДА						
170	250/25/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	6,28	7,3	10,7	133
618	90	Тефтели	8,4	8,3	9,3	145
681	200	Каша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55

	25	Хлеб ржаной	3,25	0,05	23,5	110
	800	Пищевая ценность	22,01	19,79	82,46	614
ЧЕТВЕРГ						
216	250/10	Суп с макаронными изделиями	2,8	5,8	13,9	120
664	200/5	Пельмени отварные с маслом сливочным	8,9	15,03	19,75	254
865	200	Компот из сухофруктов	0,54	0	28,3	112
	50	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	715	Пищевая ценность	15,49	20,88	85,45	596
ПЯТНИЦА						
206	250/25	Суп картофельный с гороховом и цыпленком	7,71	6,15	22,94	172
608	90	Котлета мясная	13,51	13,79	1,82	185
681	200	Каша гречневая	4,2	1,05	18,6	101
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	790	Пищевая ценность	28,85	21,04	80,36	623
ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
187	250/25/10	Щи из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	6,2	6,4	10,1	119
	100	Нагетсы	24,5	13,6	8,8	254
688	200	Макаронны отварные	3,7	3,0	25,06	143
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	810	Пищевая ценность	37,83	29,45	80,96	681
ВТОРНИК						
222	250/25	Суп картофельный с рисом и цыпленком	6,8	6,1	17,19	146
476	90	Оладьи из печени	22,5	13,05	4,05	229
682	200	Рис припущенный	2,5	4,1	25,7	152
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	790	Пищевая ценность	35,23	23,3	83,94	692
СРЕДА						
170	250/25/10	Борщ из свежей капусты с картофелем, цыпленком и сметаной	6,28	7,3	10,7	133

688	90	Котлета мясная	11,14	23,83	1,62	260
943	200	Макароны отварные	3,7	3,0	25,06	143
	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	800	Пищевая ценность	24,55	34,18	74,38	701
ЧЕТВЕРГ						
208	250/25/10	Суп картофельный с вермишелью	7,1	4,6	21,1	147
1046	150/30	Оладьи со сгущённым молоком	10,95	13,2	52,2	371
	200	Сок	1,6	0	29	112
	50	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	715	Пищевая ценность	22,9	17,85	125,8	740
ПЯТНИЦА						
206	250/25	Суп картофельный с горохом и щипленком	7,71	6,15	22,94	172
1030	180/5	Пельмени отварные с маслом сливочным	11,85	10,2	35,7	282
868	200	Компот из сухофруктов	1,6	0	29	112
	50	Хлеб «Пеклеванный»	3,25	0,05	23,5	110
	710	Пищевая ценность	24,41	16,4	111,14	676