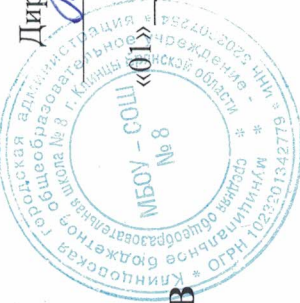


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ-СОШ №8
Г.К.Шендрик



сентября 2026 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ОБЕДОВ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

90,00 руб. в день на 1 обучающегося

№ ре п тур ы	Выход блюд в граммах	Наименование блюдо	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность Ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	
ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ						
ПОНЕДЕЛЬНИК						
637	100	Голень отварная	20,1	15,6	0,91	195
681	200	Капша гречневая вязкая	3,9	4,14	25,46	171
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	250	Банан	3,75	1,25	52,5	236
	775	Пищевая ценность	30,06	21,82	103,0	716
ВТОРНИК						
608	90	Котлета мясная	14,49	10,91	18,15	257
688	200	Макаронны отварные	5,25	6,15	15,25	220
	200	Сок	1,6	0	29	112
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	250	Апельсин	2,25	0,5	20,25	95
	765	Пищевая ценность	25,72	18,39	93,28	743
СРЕДА						
463	120/35	Сырники со сгущенным молоком	20,0	21,19	30,34	296
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	200	Груша	0,8	0,6	20,6	91
	555	Пищевая ценность	20,98	42,98	64,44	442
ЧЕТВЕРГ						
667	90	Котлета куриная рубленая	13,0	12,2	12,2	208

943	150	Макароны отварные	7,0	9,0	17	177
	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	130	Мандарин	1,04	0,26	9,75	46
79	100	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	87
	675	Пищевая ценность	24,75	27,39	71,98	632

ПЯТНИЦА

601	150/75	Плов со свиной	12,66	28,13	40,78	467
943	200	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94
	650	Пищевая ценность	15,77	29,76	84,51	675

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

1030	150/7	Пельмени отварные с маслом	11,85	10,2	35,7	282
	200	Сок	1,6	0	29,0	112
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	250	Апельсин	2,25	0,5	20,25	95
	632	Пищевая ценность	17,83	11,53	95,58	548

ВТОРНИК

618	80/50	Тефтели мясные с соусом	12,0	10,0	14,0	199
688	150	Макароны отварные	7,0	9,0	17,0	177
	200	Сок	1,6	0	29,0	112
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	130	Киви	1,04	0,52	10,53	51
	635	Пищевая ценность	23,77	20,35	81,16	598

СРЕДА

1046	150/25	Оладьи со сгущенным молоком	19,8	21,19	30,34	296
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	250	Банан	3,75	1,25	52,5	236
	200	Сок	1,6	0	29,0	112
	805	Пищевая ценность	25,33	22,44	125,34	699

ЧЕТВЕРГ

667	90	Котлета куриная рубленая	13,0	12,2	12,2	211
681	150	Каша гречневая вязкая	4,0	4,14	25,46	152
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	200	Груша	0,8	0,6	20,6	91

2	100	Садаг Витаминный	1,4	10,14	11,54	143
	745	Пищевая ценность	21,51	27,91	93,93	711

ПЯТНИЦА

694	150	Картофельное пюре	3,28	5,11	22,09	151
510	90	Котлета рыбная	11,45	9,28	17,28	198
943	180	Чай с сахаром	0,18	0	13,5	55
	25	Хлеб ржаной	2,13	0,83	10,63	59
	200	Яблоко	0,8	0,8	19,6	94
79	100	Салат из свежей капусты	1,4	5,1	8,9	87
	745	Пищевая ценность	19,24	21,12	92,0	644