



УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МБОУ СОШ № 8
им. П.И. Кочерга с. Николаевка
_____ Н.К.Кулик
_____ 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ЗИМА-ВЕСНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ ПАВЛА ИВАНОВИЧА КОЧЕРГА СЕЛО НИКОЛАЕВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЩЕРБИНОВСКИЙ РАЙОН

Школа _____ Утвердил: должность _____
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория _____ фамилия _____
 _____ дата _____ 2023

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
												день
1	1	Завтрак		бутерброд горячий с сыром	50	5,85	8,32	14,84	157	7		
			гор.блюдо	Каша жидкая молочная	210	6,11	10,72	32,38	251	181		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382		
			хлеб	пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	пром		
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	12,24	56,4	338		
				<i>итого</i>			600	18,1	23,26	86,7	630	
1	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>			0	0	0	0	0	
1	1	Итого за день:			600	18,1	23,26	86,7	630		0	
1	2	Завтрак		горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	3,9	24,12	пром		
			гор.блюдо	жаркое по домашнему	200	18,5	20,7	18,9	337,1	259		
			гор.напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
			хлеб	пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8	пром		
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5	пром		
			фрукты	апельсин	150	1,5	0,3	12,1	64,5	пром		
				<i>итого</i>			460	25,37	21,67	74,55	604,02	
1	2	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									

			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0	0		0	
1	4		Итого за день:		682	19,62	12,95	79,79	537,75			0	
1	5	Завтрак		сыр	15	3,48	4,43	0	54		15		
			гор.блюдо	омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,7		210		
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6		382		
			хлеб	пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8		пром		
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5		пром		
			пирожное	песочное без крема	130	6,89	29,25	67,86	562		пром		
			<i>итого</i>		545	31,77	62,58	112,53	1140,6			0	
1	5	Обед	закуска										
			1 блюдо										
			2 блюдо										
			гарнир										
			напиток										
			хлеб бел.										
			хлеб черн.										
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0			0	
1	5		Итого за день:		545	31,77	62,58	112,53	1140,6			0	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260		175		
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60		376		
			хлеб	пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8		пром		
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5		пром		
				кисломолочный напиток в индивидуальной промышленной упаковке	200	5,6	5	21,6	154		пром		
			<i>итого</i>		460	15,13	16,73	94,53	590,3			0	

2	1	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
			<i>итого</i>			0	0	0	0	0		
2	1	Итого за день:		460	15,13	16,73	94,53	590,3		0		
2	2	Завтрак		салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45		
			гор.блюдо	тефтели из говядины в соусе	110	7,46	8,29	9,44	142	279		
				каша вязкая гречневая	150/5	4,58	5,01	20,52	145,5	303		
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5	пром		
			хлеб	пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	пром		
			гор. напиток	чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	377		
				сок фруктовый в индивид упаковке	200	1	0	20	85	пром		
			<i>итого</i>		812	18,52	15,95	100,71	622,24		0	
2	2	Итого за день:		812	18,52	15,95	100,71	622,24		0		
2	3	Завтрак		икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	пром		
			гор.блюдо	котлеты/биточки рыбные	100	8,65	6,9	12	143,75	234		
				картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310		
			гор.напиток	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	376		
			хлеб	пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8	пром		
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5	пром		
				кисломолочный напиток в инд. упаковке	200	5,6	5	21,6	154	пром		

			<i>итого</i>		775	21,16	20,97	100,26	674,6		0
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			775	21,16	20,97	100,26	674,6		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	180	18,7	17,8	58,9	470,6	224	
			гор.напиток	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	
			хлеб	пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	пром	
			фрукты	яблоко	120	0,48	0,48	12,24	56,4	338	
				кондитерское конфета типа Джек	34	1,97	10,37	19,8	183		
			<i>итого</i>		574	28,39	32,59	127,84	922,6		0
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			574	28,39	32,59	127,84	922,6		0
2	5	Завтрак		салат из квашенной капусты	60	1,02	3	5,1	51,42	47	
			гор.блюдо	фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	110	13,72	20,05	8,1	272	297	
				макаронные изделия отварные с маслом	155	5,64	5,98	31,47	202,2	203	
			гор.напиток	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	101	379	
			хлеб	пшеничный	25	1,98	0,25	12,1	58,8	пром	
			хлеб	ржаной	25	1,4	0,28	12,35	57,5	пром	

			сок	сок фруктовый в инд. Упаковке	200	1	0	20	85	пром		
			<i>итого</i>		775	27,93	32,24	105,07	827,92		0	
2	5	Обед	закуска									
			1 блюдо									
			2 блюдо									
			гарнир									
			напиток									
			хлеб бел.									
			хлеб черн.									
				<i>итого</i>		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			775	27,93	32,24	105,07	827,92		0	
				Среднее значение за период:	645,3	23,137	26,698	99,076	734,047		#ДЕЛ/0!	