

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 8» с. Уборка  
Чугуевского района Приморского края



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ № 8 с. Уборка

 С.Р.Щукина

«26» августа 2025 г

**Примерное десятидневное меню  
и пищевая ценность приготавливаемых блюд  
при двухразовом питании обучающихся  
в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении  
«Средняя общеобразовательная школа № 8» с. Уборка Чугуевского района Приморского края  
в осенне-зимний и весенний периоды**

Меню составлялось в соответствии со сборником технологических карт, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьного питания.  
Издание пятое, переизданное. 2021 год. ООО фирма «Партнер»

### Примерное 10-ти дневное меню с ценами

ЗАВТРАКИ															
день 1			1-4 кл и ОБЗ и дети инвалиды 5-11кл							5-11 кл					
Раздел	№ рсц.	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	г/сладов	Цена	
завтрак															
2 блюдо	97	Гушш из отавной говядины	100	188	13.4	13.4	3.1	47.91	120	225	16	16.1	3.8	57.71	
гарнир	227	Макаронные изделия, отварные	180	233	6.3	4.4	40	12.20	220	311	8	8.1	48.9	19.5	
хлеб	1.5	Хлеб пшеничный	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00	50	123	3.95	0.5	24.15	5	
гор.напиток	302	Чай с сахаром лимоном	200	38	0.2	0	9.3	3.89	200	38	0.2	0	9.3	3.89	
	742	Фрукты свежие (аблоко)							126	0.5	0	14.2	57.9	18.9	
		Итого за прием пищи:	530	582	23.85	18.3	76.55	69.00	590	697	28.15	24.7	86.15	105	
хол. напиток		Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (Йогурт)	200	104	6	5	23	36.00							
								105.00							
день 2			1-4 кл и ОБЗ и дети инвалиды 5-11кл							5-11 кл					
Раздел	№ рсц.	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	г/сладов	Цена	
завтрак															
гор.блюдо	241	Сырники со стуженным молоком	200	452	42.3	8.6	50.5	51.4	250	565	52.88	10.75	63.12	69.40	
3 блюдо	310	Компот из смеси сухофруктов	200	123	0.5	0.1	30.9	5.6	200	123	0.5	0.1	30.9	5.60	
фрукт	742	Яблоко	100	46	0.4	0	11.3	15	200	92	0.8	0	22.6	30.00	
		Итого за прием пищи:	500.00	621.00	43.20	8.70	92.70	72.00	650.00	780.00	54.18	10.85	116.62	105.00	
		Молоко в индивидуальной упаковке	200	104	6	6	9	33							
								105.00							

[illegible]

[illegible]

[illegible]