

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

«26» августа 2025 г.

Примерное десятидневное меню
и пищевая ценность приготовляемых 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.
Издание пятое, переизданное. 2021 год. ООО фирма «Партнер»

Примерное 10-ти дневное меню с ценами

день 7		1-4 кл и ОВЗ и дети инвалиды 5-11кл								5-11 кл				
	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
завтрак														
хол.блюдо	7.10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9.6	0.48	0.12	1.56	7.20	100	16	0.8	0.2	2.6	12.00
гор.блюдо	111	Тефтели из печени и риса	90	156	6.9	10.1	8.7	33.07	120	207	9.2	13.5	11.6	52.62
гарнир	183	Каша гречневая рассыпчатая	180	312	10.6	6.8	46.3	9.33	200	455	14.7	11.9	64.4	17.98
хлеб	1.5	Хлеб пшеничный	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00
гор.напиток	304	Кофейный напиток на молоке	200	94	2.9	2.8	14.9	17.40	200	94	2.9	2.8	14.9	17.40
Итого за прием пищи:			580	694.6	24.83	20.32	95.61	72.00	670	895	16.85	28.9	117.65	105.00
хол.напиток		Молоко в индивидуальной упаковке	200	104	6	6	9	33						

день 9		1-4 кл и ОВЗ и дети инвалиды 5-11кл											5-11 кл										
	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена									
завтрак																							
хол блюдо	7,10	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	9.6	0.48	0.12	1.56	7.20	100	16	0.8	0.2	2.6	13.20									
горчиче блюдо	126	Голубцы ленивые	200	204	4.4	12.6	16	47.47	300	306	6.6	18.9	24	77.47									
хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00									
гор.напиток	301	Чай с сахаром и молоком	200	62	1.6	1.5	11.3	9.33	200	62	1.6	1.5	11.3	9.33									
Итого за прием пищи:			510.00	398.60	10.43	14.72	53.01	69.00	650.00	507.00	12.95	21.10	62.05	105.00									
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (йогурт)			200	104	6	5	23	36															
								105.00															
день 10																							
№ рец.	№ рец.	Блюдо	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена	Выход, г	энерг. цен	Белки	Жиры	Углеводы	Цена									
завтрак																							
хол блюдо	7,10	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	15	0.72	0.12	2.28	10.2	100	25	1.2	0.2	3.8	17.00									
горчиче блюдо	98	Жаркое по-домашнему	180	312	18.2	18.2	17.6	37.4	240	416	24.3	24.2	23.5	65.60									
хлеб	1,5	Хлеб пшеничный	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00	50	123	3.95	0.5	24.15	5.00									
гор.напиток	304	Кофейный напиток	200	94	2.9	2.8	14.9	17.40	200	94	2.9	2.8	14.9	17.40									
Итого за прием пищи:			490	544	25.77	21.62	58.93	70	590	658	32.35	27.7	66.35	105.00									
Кисломолочный напиток в индивидуальной упаковке (снежок)			200	158	5	5	22	35															
								105.00															