

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ШКОЛА №8  
(МАОУ СШ №8)**

606084, Нижегородская обл, Володарский ок-г, с.п. Новосмолинский, ул. Танковая, д. 24  
Тел./Факс: (83136) 7-63-20, Email: [s8\\_vld@mail.52gov.ru](mailto:s8_vld@mail.52gov.ru), Веб-сайт: <http://www.shkola-48.ru>  
ОКПО 57170845, ОГРН 1025201759351, ИНН 5214006030, КПП 521401001

---

УТВЕРЖДЕНО:

Директор

И. В. Васильева

**ПЯТНАДЦАТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Для возрастной группы обучающихся 7 – 11 лет**

**на 2024-2025 уч. г.**

**Меню разработано на основе Сборника рецептов**

**1996 г., 1997 г., 2007 г., 2015 г., 2018 г.**

**Справочника химических составов продуктов  
1987 г.**

**2024 г.**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Первая неделя  
**ПОНЕДЕЛЬНИК**  
" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>					
257	Каша Геркулесовая	1/200/1	6,8	12	31,9	262,7
637-96	Какао на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Печенье	1/50	5,3	0,2	25,8	125,3
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	94
	Батон	1/30	3,8	1,5	25,4	132,0
	<b>ОБЕД(7-18лет)</b>					
	Кукуруза консервированная	1/40	1,1	0	4,4	21,40
218	Суп-лапша домашняя с цыпленком	250/25	11,2	7,1	25,3	206
401-96	Гуляш из свинины	50/75	16,8	10,7	4,5	181
463-96	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	15	19	74	545
	Хлеб ржаной	1/40	3,8	0,6	24,0	114,0
646-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124
	<b>Всего за день</b>		<b>65,90</b>	<b>57,40</b>	<b>293,50</b>	<b>1957,40</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Первая неделя

**ВТОРНИК**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
416-96	Биточек натуральный	1/100	15,9	14,4	16	261
274-96	Макаронны отварные с масл.сл.	1/180	10,6	12,3	34,02	300,7
	Сок	1/200	00	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/40	3,8	1,5	25,4	132
	Фрукт	1шт	2,5	3,6	28,7	162,0
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Огурец свежий	1/100	1,1	0	4,4	21,40
139-96	Суп картофельный с макар.из.и мясными фрикадельками	17,5/250	6,5	3,7	21,7	143
374-04	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	1/150	16,4	7,2	6,2	154,5
472-96	Рис отварной	1/180	4,2	11,0	29,0	252,0
	Хлеб ржаной	1/30	3,8	0,6	24,0	114,0
867-96	Компот из с/ягод	1/200	0,6	0	31,4	137
	<b>Всего за день</b>		<b>65,40</b>	<b>54,30</b>	<b>243,22</b>	<b>1767,60</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Первая неделя

**СРЕДА**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
210-96	Омлет натуральный с маслом слив.	1/105/7	11,1	19,8	2,08	231,8
	Йогурт	1/100	2,8	2,7	18,1	92
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
637_96	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Томат свежий	1/100	1,1	0	4,4	21,40
132-3	Суп из овощей с цыпленком и сметаной	250/23/10	4,5	7,1	12,9	131
595-07	Рагу из птицы	1/250	10,5	35	32	485,5
586-3	Компот из черн.смородины	1/200	0,2	0	35,8	142
	Хлеб ржаной	1/20	3,8	0,6	24,0	114,0
	<b>Всего за день</b>		<b>25,4</b>	<b>50,5</b>	<b>181,3</b>	<b>1501,7</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Первая неделя

**Четверг**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ ре- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
285-96	Запеканка творож. со сг.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	558,7
642-18	Чай с сахаром и лимоном	1/200/9	4,9	5	32,5	190
	Батон	1/60	3,8	1,5	25,4	132,0
	Яблоко	1/200	0,8	0	22,6	93,6
<b>ОБЕД ( 7-18 лет)</b>						
	Икра кабачковая	1/35	1,1	0	4,4	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной	250/30	8,4	9,5	17	187,5
460-3	Котлета куриная	1/100	9,1	6,2	9,6	131,3
469-96	Макароньы отварные	1/180	11,3	9,7	60,8	381,6
ТТК4-14	Компот из сухофруктов	1/200	0,1	0	11,1	44,75
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
	<b>Всего за день</b>		<b>39,50</b>	<b>32,50</b>	<b>207,40</b>	<b>1296,15</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Первая неделя

**Пятница**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
302-2004	Каша молочная Здоровье	1/200/10	7,9	12,8	27,6	258,7
642-18	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	94
	Сыр	1/30	8,0	8,2	0,0	105,9
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						

	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
401-96	Голень отворная	1 шт	20	13	7	225
470-96	Рис отворной	1/150	2,9	3,9	27,9	153,0
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Хлеб ржаной	1/20	0,0	0,0	0,0	0,0
	<b>Всего за день</b>		<b>57,6</b>	<b>55,5</b>	<b>165,8</b>	<b>1369,2</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Вторая неделя  
**Понедельник**  
" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ ре- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
261-96	Каша молочная Дружба	1/200	8,6	10,9	51,65	320,7
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	92,0
	Какао на молоке	1/200	0	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/45	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/39	8,04	8,19	0	105,9
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
201	Суп крестьянский с цыпленком	250/20	4,5	7,9	12	181
401-96	Гуляш из свинины	50/75	11,2	7,1	25,3	206
463-96	Гречка отварная рассыпчатая	1/180	16,8	10,7	4,5	181
	Хлеб ржаной	1/30	3,8	0,6	24,0	114,0
546-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	<b>Всего за день</b>		<b>59,74</b>	<b>49,69</b>	<b>192,65</b>	<b>1460,60</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Вторая неделя

**Вторник**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ ре- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
210-96	Омлет натуральный с маслом слив.	1/105/7	11,1	19,8	2,08	231,8
637_96	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Масло сливочное	1/10	0	0,0	22,4	90,0
	Батон	1/25	3,8	1,5	25,4	132,0
	Яблоко	1/100	0,8	0	22,6	93,6
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40
139-96	Щи из свежей капусты с гов.тушеной и сметаной	250/20/10	6,45	6,6	10,44	135,6
422-96	Тефтели натуральные в соусе	115/50	20,55	24,4	20,7	387,6
462-96	Макароны отварные	1/180	11,3	9,7	60,8	381,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
646-96	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	31,4	124
	<b>Всего за день</b>		<b>58,20</b>	<b>41,80</b>	<b>252,92</b>	<b>1863,60</b>



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Вторая неделя

**Среда**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
609-11	Котлета особая	1/100	14,9	21,2	13,8	307
469-96	Макаронны отварные с сыром	1/180/15/9	11,3	9,7	60,8	381,6
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Капуста соленая	1/40	1,1	0	4,4	21,40
131-3	Суп картофельный с рыбными консервами	250/20/5	10,2	2,8	18,8	139
401-96	Гуляш из птицы (грудка)	50/75	16,6	5,8	4,7	137,4
472-96	Пюре картофельное	1/150	4,2	11,0	29,0	252,0
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
867-96	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,6	126
	<b>Всего за день</b>		<b>72,20</b>	<b>57,20</b>	<b>212,80</b>	<b>1673,40</b>

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Вторая неделя

Четверг

" " \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

№ ре- цы	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
285-96	Запеканка творож. со сг.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	558,7
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт	1/150	0,1	12,4	0,1	112,3
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Помидора свежая	1/50	1,1	0	4,4	21,40
139-3	Суп гороховый с цыпленком	250/23	11,2	7,1	25,3	206
356-18	Печень по строгановски	1/100	20	13	7	225
465-96	Рис отварной	1/150	4,3	7,2	44,1	262,8
	Хлеб ржаной	1/70	3,8	0,6		114,0
867-96	Компот из свежих яблок	1/200	0,8	0,6	24	96,6
	<b>Всего за день</b>		<b>78,4</b>	<b>73,8</b>	<b>171,1</b>	<b>1766,8</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Вторая неделя

**Пятница**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ реп-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
260-96	Каша молочная Боярская	1/200	9,1	25,1	43,5	429
274-96	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/20	0,8	0	22	93,6
	Сок в инд..упак.	1/200	0	0	0	0

**ОБЕД(7-18лет)**

	Огурец свежий	1/120	1,1	0	4,4	21,40
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
403-96	Плов из свинины	1/250	20,7	11	51,2	402,3
	Хлеб ржаной	1/20	3,8	0,6	24,0	114,0
	Сок	1/200	0,8	0,6	24	96,6
	<b>Всего за день</b>		<b>33,2</b>	<b>22,0</b>	<b>164,6</b>	<b>1011,1</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Третья неделя  
**Понедельник**  
" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ ре- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>					
320-200	Каша молочная гречневая	1/200/10	9,2	13	31,5	281,3
642-18	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Йогурт	1/110	2,8	2,7	18,1	92
	Батон	1/30	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/40	0,1	12,4	0,1	112,3
	<b>ОБЕД(7-18лет)</b>					
	Икра кабачковая	1/35	1,1	0	4,4	21,40
218-96	Суп картофельный с крупой (рис) с гов.тушеной	20/250	8,4	9,5	17	187,5
438-04	Азу из свинины	1/100	16,7	17,5	7,8	256
270-96	Гороховое пюре	1/150	9,5	13,9	63,7	408,6
	Сок	1/200	0,8	0,6	22	96,6
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
	<b>Всего за день</b>		<b>40,30</b>	<b>42,10</b>	<b>138,90</b>	<b>1084,10</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Третья неделя

**Вторник**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
257-3	Каша мол.рисовая с сл.масл.	200/10	11,4	19,8	64,6	473,2
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
	Батон	1/45	3,8	1,5	25,4	132
	Яйцо отворное	1.шт	5,1	4,6	0,3	63
	Масло сливочное	1/25	0	0,0	22,4	90,0
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Капуста соленая	1/35	1,1	0	4,4	21,40
129-96	Рассольник Ленинградский с птицей и сметаной	250/25/15	5,8	7,2	24,5	181
330-3	Шницель рыбный	1/75	13,05	8,85	1,35	141
472-96	Пюре картофельное	1/150	4,2	11,0	29,0	252,0
	Хлеб ржаной	1/20	3,8	0,6	24,0	114,0
867-96	Компот из кураги	1/200	1,2	0	31,6	126
	<b>Всего за день</b>		<b>54,55</b>	<b>58,15</b>	<b>227,85</b>	<b>1656,60</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Третья неделя

**Среда**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
257-3	Каша молочная манная с сл.масл.	150/10	11,1	19,8	2,08	231,8
637_96	Кофе на молоке	1/200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Батон	1/32	3,8	1,5	25,4	132,0
	Сыр	1/20	2,8	2,7	18,1	92
	Вафля	1/50	0	0	0	0
	Масло сливочное	1/20	0	0,0	22,4	90,0
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
	Огурец соленый	1/30	1,1	0	4,4	21,40
139-3	Суп картофельный с мак.изд.с цыпленком	14/250	5,8	7,2	24,5	181
590	Жаркое по домашнему	50/250	7,3	8,5	14,4	327,4
867-96	Компот из с/м ягод	1/200	0,6	0	31,6	124
	Хлеб ржаной	1/60	3,8	0,6	24,0	114,0
	Фрукт	1/110				
	<b>Всего за день</b>		35,0	43,9	195,6	1465,6

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Третья неделя

**Четверг**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ рец-ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>						
285-96	Запеканка творож. со ст.мол	1/150/25	36,9	31,3	31,5	558,7
646-96	Чай с сахаром	1/200	0,2	0,1	9,3	38
	Батон	1/20	3,8	1,5	25,4	132,0
	Фрукт	1/150	0,1	12,4	0,1	112,3
<b>ОБЕД(7-18лет)</b>						
132-2	Суп из овощей с туш.гов и сметаной	25/210/10	11,2	7,1	25,3	206
482-3	Капуста тушеная	1/150	16,6	5,8	4,7	137,4
416-96	Биточек натуральный	1/100	15,9	14,4	16	261
	Хлеб ржаной	1/70	3,8	0,6	24,0	114,0
867-96	Компот из с/ягод	1/200	0,6	0	31,4	124
	<b>Всего за день</b>		<b>48,4</b>	<b>41,9</b>	<b>136,2</b>	<b>1124,7</b>

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя школа №8**

"Утверждено" Директор \_\_\_\_\_ Васильева И.В.

Третья неделя

**Пятница**

" \_ " \_\_\_\_\_ 202\_ г.

№ ре- ры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угл-ды	Эн/ц
	<b>ЗАВТРАК (7-11лет)</b>					
257-3	Каша молочная Пшенная	1/200	7,4	12,4	29,2	259,9
642-18	Какао на молоке	1/200	4,9	5,0	32,5	190,0
	Батон	1/50	3,8	1,5	25,4	132,0
	Масло сливочное	1/10	2,8	2,7	18,1	92
	Йогурт	<b>1/110</b>	2,8	2,7	18,1	92,0
	Сок с трубочкой	1/200	5,1	4,6	0,3	63
	<b>ОБЕД(7-18лет)</b>					
	Помидора свежая	1/120	1,1	0	4,4	21,40
110-96	Борщ из св.капусты с туш. и сметаной	250/14/10	6	8,3	13,6	151,2
401-96	Гуляш из свинины	50/75	11,2	7,1	25,3	206
465-96	Рис отварной	1/150	4,3	7,2	44,1	262,8
	Хлеб ржаной	1/32	3,8	0,6	24,0	114,0
642-18	Чай с сахаром и лимоном	1/200/9	4,9	5	32,5	190
	<b>Всего за день</b>		<b>46,90</b>	<b>44,70</b>	<b>238,30</b>	<b>1514,4</b>