

Утверждаю  
Директор школы:  (Симогина Т.В.)



ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ ТР Октябрьская ООШ  
(возрастная группа 7 — 11 лет)

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b> 1-4 классы	гор.блюдо	224	творожная запеканка	200,00	67.41	183,40	17,47	8,10	15,07
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200 /20		90,87	0,12	0,09	23,42
	хлеб	5	Хлеб ржаной	20,00		5,13	0,79	0,20	4,80
		1	хлеб пшеничный с маслом	15/10		149,40	1,58	0,40	9,60
	фрукты		мандарины	1шт.					
<b>Завтрак 2</b> 1-4 классы	гор.блюдо	309	макароны отварные	150,00	40,00	212,33	7,25	7,02	47,12
		243	сосиски	60		128,15	7,212	12,53	0,28 2
		5	хлеб ржаной	40,00		5,13	0,79	0,13	0,35
		376	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	309	макароны с маслом	150,00	67,41	212,33	3,40	10,00	19,00
	гор.напиток	382	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94
	хлеб	5	Хлеб ржаной	20,00		5,13	0,79	0,20	4,80
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	0,79	0,20	4,80
			фрукты	1шт					
			243	сосиска	60,00		128,15	7,21	12,53
Завтрак 2 1-4 классы	гор.блюд	304	рис отварной	150,00	40	204,12	2,08	2,33	12,75
		591	гуляш	80,00		122,26	9,73	12,97	2,48
		376	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	0,79	0,20	4,80



Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	304	Рис отварной,	150	67,41	204,12	2,08	2,33	13
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200/20		91	0,12	0,09	23,42
	хлеб	5	Хлеб ржаной	20		5,13	0,79	0,20	5
		8	Хлеб пшеничный с сыром	15/10		75,30	0,78	0,2	4,80
		608	Котлета	90		159	6	10	11
Завтрак 2 1-4 классы		82	Борщ на курином бульоне	250	40	159	10	15	19
		376	чай с сахаром	200/15		56,9			14,94
		5	Хлеб ржаной	20		5,13	0,79	0,2	4,8



Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./кор  
п

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность ь	белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	117	омлет	140,00	67,41	183,14	10,99	12,68	4,49		
	гор.напиток	349	Компот из сухофруктов	200,00		160,50	1,00	0,2	29,6		
				15/10		53,70	1,58	0,40	9,60		
				8	Хлеб пшеничный с ветчиной						
					яблоки	1шт.					
фрукты											
Завтрак 2 1-4 классы	гор.	306	голубцы ленивые	150,00	40,00	201,67	11,03	11,36	15,35		
	хлеб	5	хлеб ржаной	40,00		13,67	0,79	0,20	29312,00		
				13,33		56,90			14,94		
				376	чай с сахаром			39,3	0,78	20,00	4,80
				4	хлеб пшеничный						

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	183	каша молочная гречневая	200,00	67,41	261,06	8,40	8,58	29,20
	гор.напиток	379	Компот из с/ф	200,00		75,87	1,00		42
1-4 классы	хлеб	1	хлеб пшен. с ветчиной	15/10		149,40	1,58	0,4	9,6
			сок	1 шт.					
			фрукты	1 шт.					
<b>Завтрак 2</b> 1-4 классы		111	суп картоф. с вермишелью	250,00	40	184,77	9,58	15,27	19,25
		5	хлеб ржаной	40,00		13,67	0,79	0,20	4,80
		376	чай с сахаром	13,33		56,90			14,94
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	0,79	0,20	4,80





Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./кор  
п

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>	гор.блюдо	175	каша молочная из манной крупы	200,00	67,41	255,25	3,61	8,44	42,56
	гор.напиток	377	чай с лимоном	200/15/7		59,21	0,53		9,87
1-4 классы	хлеб	8	Бутерброд с ветчиной	15/10		53,7	1,58	0,40	9,60
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	1,58	0,40	9,60
	фрукты		яблоки	1 шт.					
<b>Завтрак 2</b> 1-4 классы	гор.блюдо	302	каша гречневая	180,00	40	280,51	12,18	9,017	60,03
		286	Тефтели мясные	60		147,01	7,83	8,75	10,25
		349	Компот из с/ф	200		160,5	0,6	0,2	29,6
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	0,79	0,2	4,8

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>  1-4 классы	гор.блюдо	117	Омлет	140,00	67.41	183,14	10,99	12,68	4,49
	гор.напиток	349	Компот из с/ф	200,00		160,50	1,00		42,00
	хлеб	5	Хлеб ржаной	40,00		13,67	0,79	0,20	4,80
		1	Бутерброд с маслом	15/10		149,4	1,58	0,40	9,60
			йогурт	1 шт.					
<b>Завтрак 2</b>  1-4 классы(подвоз)	фрукты	309	Макароны с маслом	150,00		212,33	3,4	10	19
		591	гуляш	50		122,26	13,36	14,08	0,85
		5	хлеб ржаной	40,00		13,67	1,90	0,13	0,35
		376	чай с сахаром	200/15		56,9			14,94

Школа

МБОУ ТР Октябрьская ООШ

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак 1-4 классы	гор.блюдо	304/608	рис,котлета из мяса свинины	150/90		159,47	5,738	9,952	11,169
	гор.напиток	379	кофейный напиток	200,00		75,87	6,40	2,80	29,20
	хлеб	5	Хлеб ржаной	20,00		5,13	0,79	0,20	4,80
	фрукты		яблоко	100,00					
			булочка домашняя	50,00		210,12	4,06	8,46	31,43
Завтрак 2 1-4 классы	горячее блюдо	437	Картошка тушеная	200,00		324,17	13,87	25,79	45,32
		5	хлеб ржаной	20,00		39,30	1,90	0,13	0,35
		376	чай с сахаром	200/15		56,90			14,94
		4	хлеб пшеничный	15,00		39,30	0,79	0,20	4,80