

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ ТР  
Октябрьская ООШ  
Т.В.Симогина

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
Завтрак	гор.блюдо	183	каша молочная гречневая	200		261,1	5,4	8,6	29,2
	гор.напиток	376	кисель	200		110,4			29,2
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с маслом	25		73,8	3,3	2,8	8,3
			йогурт	95		85	2,4	0,3	22,6

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом	150,00		169,00	6,00	5,00	26,00
	гор.напиток	379	компот из сухофруктов	200,00		120,00	0,60	0,20	29,60
	хлеб	5	Хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
	хлеб	1	Бутерброд с сыром	40		118,2	5,6	12,5	0,3
	гор.блюдо	243	Сосиска отварная	55		128,15	5,6	12,53	0,28
	напиток		Сок	200,00		92,00	0,20	0,30	22,60

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	117	Омлет	180		183,14	10,99	12,68	4,49
	гор.напиток	431	чай с сахаром	200		56,9			14,9
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с повидлом	25		56,25	1,25	5	11,25
	напиток		сок	200		212,33	3,4	10	19
	хлеб	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	304	рис отварной	150		204,12	2,08	2,33	12,75
	гор.напиток	382	Какао с молоком	200		91	0,1	0,1	23,42
	хлеб	5	Хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1
	гор.блюдо	272	Котлета рубленая	90		147	8	9	10
	хлеб	4	хлеб пшеничный с ветчиной	40		180	5,3	5,3	22,7
	фрукты		мандарины	100,00		67,00	0,00	0,00	35,00

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша манная на молоке	200		309	7,3	7	47,1
	гор.напиток	376	кисель	200		110,4			29,2
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с сыром	40		118,2	5,6	12,5	0,3
	напиток		сок	200		92	0,2	0,3	22,6

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	189	творожная запенканка с повидло	210,00		559,70	12,30	38,40	22,80
	гор.напиток	376	чай с сахаром	200		60			15
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с маслом	25		73,8	3,3	2,8	8,3
	сладкое		йогурт порционный	95,00		85,00	2,40	0,30	17,10

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп   День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	326	рис отварной	180		245,2	4,6	5,73	44,7
	гор.напиток	430	компот из сухофруктов	200		120	0,6	0,2	29,6
	хлеб	8	Хлеб пшеничныйс повидлом	25		56,3	1,3	5	11,3
	фрукты		мандарины	100		67	0	0	35
	гор.блюдо	312	голень	100,00		313,50	15,50	12,70	3,00
	хлеб	5	хлеб ржаной	40		72,4	2,6	0,5	1,1

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп   День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	макароны с маслом и сыром	200		315,8	6,8	9,6	47,4
	гор.напиток	379	кофейный напиток	200		198,6	1,5	1,3	22,4
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с ветчиной	40		180	5,3	5,3	22,7
	фрукты		мандарины	100		67	0	0	35
	хлеб	5	хлеб ржаной	40		72.4	2,60	0.5	1,10

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	309	Каша дружба	200,00		284,30	6,20	8,60	42,70
	гор.напиток	376	Какао с молоком	200		147	4	4	24
	хлеб	8	Хлеб пшеничный с сыром	40		118,2	5,6	12,5	0,3
	фрукты		мандарины	100		67	0	0	35

Школа МБОУ ТР Октябрьская ООШ Отд./корп День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	174	Каша рисовая на молоке	200		261,06	5,38	8,58	29,2
	гор.напиток	379	кофейный напиток	200		198,6	1,5	1,3	22,4
	хлеб	4	хлеб пшеничный с ветчиной	30		135	4	4	17
	напиток		Сок	200,00		92,00	0,20	0,30	22,60