



Примерное десятидневное циклическое меню для организации
питания учащихся МОУ «Октябрьская СОШ»
с 7 до 18 лет на 2024/2025 учебного года

№ ТК по сборнику	Наименование блюд обед	Выход с 7-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	э / п ккл	Витамины, мг на 100 г					Минеральные вещества																	
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe																
ДЕНЬ № 1																													
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,22	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		43,00	28,32	16,00	0,52																
98	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	5,93	19,67	24,36	305	0,17	39,5		143,5	134,3	56,7	2,3																
271	Котлета домашние	70	5,59	10,68	4,21	135	0,07	0,1	21,4	8,09	54,96	8,22	0,88																
302	Каша рассыпчатая (гречка) с маслом	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21		40,04	17,22	206,93	135,87	4,58																
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		5,83	46,00	33,00	0,96																
ПП	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004			9,18	42,29	9,98	1,24																
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004			9,20	34,80	13,20	0,44																
	ИТОГО:		27,89	43,66	160,22	1159,5	0,498	64,83	61,44	230,02	547,60	272,97	109,2																
ДЕНЬ № 2																													
73	Кабачковая икра	100	1,01	4,85	5,39	69,26	0,004	6,51		98,42	55,67	17,27	0,69																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,005	10,30		34,45	53,03	26,20	1,18																
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229	0,008	4,52	1166,7	34,76	131,5	40,53	1,48																
376	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	12,4	70	0,04	1,33	10,00	126,60	92,80	15,40	0,41																
ПП	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004			9,18	42,29	9,98	1,24																
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004			9,20	34,80	13,20	0,44																
	ИТОГО:		22,54	20,04	97,57	651,91	0,065	22,66	1176,7	312,61	410,09	122,58	5,44																
ДЕНЬ № 3																													
53	Салат из свежеты с зеленым горошком	70/10	1,13	4,81	6,61	71,24	0,016	6,85		27,52	29,7	15,76	1,38																
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,84	17,46	118,25	0,11	8,30		29,20	67,57	27,27	1,13																
139	Капуста тушеная	200	5,80	16,00	44,28	344,32	0,008	43,20		151,60	119,00	57,20	4,60																
288	Птица отварная	120	26,00	16,00		248,00	0,05		24,00	48,00	172,00	24,00	2,40																
354	Кисель из яблок сушеных	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83		11,46	6,62	3,64	0,57																
ПП	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004			9,18	42,29	9,98	1,24																
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004			9,20	34,80	13,20	0,44																

54	Салат из отварной свеклы с яблоком	70/10	1,13	4,81	6,61	71,24	0,016	6,85	27,52	29,7	15,76	1,38
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,0	117,0	0,04	0,95	34,5	203,25	15,75	0,55
289	Капуста жареная	150	5,80	16,00	44,33	344,35	0,008	43,20	151,60	119,00	57,20	4,60
288	Птица отварная	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03		67,0	64,5	19,01	0,53
352	Кисель из яблок	200	0,108	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004	-	9,18	42,29	9,98	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		18,46	32,22	162,94	1046,74	0,112	52,83	67,0	500,16	134,54	9,31
	ДЕНЬ № 8											
59	Салат из моркови с яблоком	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95	21,19	33,98	24,0	1,32
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	3,30	2,70	24,00	135,00	0,10	9,90	32,04	67,17	27,33	1,05
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21		40,04	206,93	135,87	4,58
230	Рыба жаренная	100	9,75	4,95	3,8	105,0	0,03		36,0	82,0	25,34	0,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	5,83	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004	-	9,18	42,29	9,98	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		29,06	20,1	158,80	947,28	0,418	17,65	76,04	513,17	268,72	10,29
	ДЕНЬ № 9											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,22	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	43,00	28,32	16,00	0,52
95	Рассольник домашний	250	2,25	7,58	12,3	132,20	0,102	7,53	18,3	214,75	32,55	10,03
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,25	182,9	1,54	5,0	44,2	102,6	35,6	1,14
290	Птица тушеная в соусе	100	11,09	8,57	3,51	160	0,03	0,1	22,0	31,33	83,0	7,33
360	Кисель из повидла	200			30,6	122,8	0,004	1,4	0,004	9,8	8,6	0,2
ПР	Хлеб ржаной	40	2,23	0,44	18,75	91,73	0,004	-	9,18	42,29	9,98	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	18,48	93,52	0,004	-	9,20	34,80	13,20	0,44
	ИТОГО:		24,03	29,47	119,41	877,27	0,704	38,48	84,50	514,36	136,43	20,9
	ДЕНЬ № 10											
70	Салат из соленых огурцов	100	0,83	5,05	2,57	59,1	0,015	4,11	23,74	23,22	13,32	13,33

