



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



ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30			6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,19</b>	<b>11,69</b>	<b>95,16</b>	<b>548,21</b>	<b>0,52</b>	<b>14,8</b>	<b>45,0</b>	<b>55</b>	<b>227,9</b>	<b>74,4</b>	<b>4,56</b>
	<b>ДЕНЬ № 5</b>												
306	Салат из кукурузы конц	60	0,85	3,60	4,90	55,68	0,12	3,99		21,30	24,36	12,40	0,80
204	Макаронь отварные с сыром	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
360	Кисель с повидлом	200			30,6	122,8	0,004	1,4	0,004	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Йогурт 1,5 %	100	2,88	2,48	11,04	78,0							
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03			6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30			6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>12,88</b>	<b>14,21</b>	<b>103</b>	<b>597,49</b>	<b>0,55</b>	<b>5,39</b>	<b>0,004</b>	<b>56,9</b>	<b>125,36</b>	<b>38,9</b>	<b>3,01</b>
	<b>ДЕНЬ № 6</b>												
214	Омлет натуральный с морковью	120	11,77	16,56	2,30	210,34	0,08	0,21	254,82	90,32	199,20	15,20	2,19
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,002	1,33		133,33	111,11	20,56	2,0
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0		16,0	11,0	9,0	2,2
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03			6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30			6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,3</b>	<b>21,13</b>	<b>57,64</b>	<b>515,05</b>	<b>0,442</b>	<b>11,54</b>	<b>254,82</b>	<b>253,45</b>	<b>379,21</b>	<b>62,16</b>	<b>7,65</b>
	<b>ДЕНЬ № 7</b>												
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,00	6,80	29,20	202,00	0,16			24,00	144,00	98,00	3,20
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
15	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9		72	0,01	0,14	52,0	176,0	100	7,0	0,2
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03			6,90	31,80	7,50	0,93
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,37	0,30	13,86	70,14	0,30			6,90	26,10	9,90	0,33
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,29</b>	<b>14,93</b>	<b>69,56</b>	<b>483,11</b>	<b>0,54</b>	<b>1,47</b>	<b>62</b>	<b>340,4</b>	<b>394,7</b>	<b>137,8</b>	<b>5,07</b>
	<b>ДЕНЬ № 8</b>												
206	Салат из зеленого горошка конц	50	1,55	0,10	3,25	20,10	0,06	5,00		10,00	31,00	10,50	0,35
	Макаронь запеченные с яйцом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
389	Сок	200	1,5		22,88	97,1		14,8		34,7	36,0	12,0	0,7
ПР	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,10	68,97	0,03			6,90	31,80	7,50	0,93



