

Согласовано”
И.о. директор Молодотудская СОШ
Миря
Аристов О.О.
От 01.09 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ КАЗЕННЫХ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
ОЛЕНИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА
2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

(горячие обеды для учащихся 7 до 11 лет)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Суп молочный с вермишелью | 250 | 4,48 | 54,45 | 6,51 | 280 | 0,424 | 4,79 | 330 | 0,16 | 11,77 | 15,9 | 11,49 | 0,97 |
| 2. | Каша пшеничная с маслом | 200 | 2,85 | 6,79 | 54,54 | 242 | 0,1 | 13,75 | 1 | 1,25 | 47,25 | 69 | 28,25 | 1 |
| 3. | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 5,45 | 21 | 0,006 | 4,6 | 8 | 0,04 | 6,6 | 4 | 2,4 | 0,12 |
| 4. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 57,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 20 | 65 | 14 | 0,9 |
| 5. | Розан с повидлом | 100 | 8,25 | 23,69 | 48,81 | 441 | 0,058 | 1 | 5,4 | 0,12 | 62 | 0,15 | 24 | 0,1 |
| 6. | ИТОГО | 810 | 23,68 | 85,93 | 163,61 | 1041,2 | 0,448 | 35,74 | 380,54 | 4,37 | 263,82 | 379,85 | 150,14 | 8,69 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Салат (св. капуста, огурец) | 60 | 0,66 | 0,96 | 1,74 | 18,18 | 0,018 | 12,28 | 0,18 | 0,45 | 16,69 | 17,94 | 8,7 | 0,32 |
| 2. | Суп вермишелевый | 250 | 14,75 | 4,75 | 14,25 | 149,25 | 0,13 | 9,15 | 306 | 0,26 | 22,78 | 43,08 | 28,65 | 2,88 |
| 3. | Макароны отварные с томатной подливой | 200 | 27 | 14,7 | 47,2 | 317 | 0,06 | 1,28 | 0 | 0 | 14,23 | 200,14 | 39,29 | 2,65 |
| 4. | Компот | 200 | 0,4 | 0,4 | 44,6 | 186 | 0,02 | 3,6 | 0 | 0,2 | 20 | 0 | 10 | 0,4 |
| 5. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 57,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 20 | 65 | 14 | 0,9 |
| 6. | Апельсин | 100 | 1,35 | 0 | 12,6 | 58,5 | 0,03 | 90 | 0,06 | 0,3 | 51 | 34,5 | 19,5 | 0,45 |
| | ИТОГО | 810 | 52,06 | 21,81 | 168,69 | 786,13 | 0,358 | 116,31 | 306,24 | 2,01 | 144,7 | 360,66 | 120,14 | 7,6 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Овощная нарезка (огурец, помидор) | 60 | 0,54 | 0,12 | 2,1 | 14,3 | 0,027 | 8,95 | 44,88 | 0,237 | 8,95 | 15,06 | 10,1 | 0,37 |
| 2. | Борщ | 250 | 9,5 | 4,25 | 10,75 | 144,25 | 0,05 | 12,25 | 150 | 0,25 | 46,5 | 22,25 | 32,25 | 2,5 |
| 3. | Капуста тушеная | 200 | 3,76 | 3,86 | 11,8 | 92,62 | 0,37 | 0 | 0 | 0 | 32,4 | 147,8 | 140,8 | 7,37 |
| 5. | Сок порционный | 200 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46,0 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 0,4 | 4 | 2,8 |
| 6. | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 57,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,8 | 20 | 65 | 14 | 0,9 |
| | ИТОГО | 840 | 22,20 | 9,33 | 83,05 | 354,37 | 0,643 | 26,99 | 264,8 | 1,524 | 269,83 | 504,26 | 300,25 | 28,48 |

