

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Октябрьская СОШ»  
И.В.Попова  
«13» ноября 2023 года



Примерное десятидневное меню для детей  
филиала МБОУ «Октябрьская СОШ» в посёлке Междугорный  
Октябрьского района Оренбургской области  
вторых завтраков  
на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года  
(с 7 лет до 11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец.     | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, рублей | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) |
|------------|--------------------------------|--------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|            |                                |              |                   | Б                   | Ж           | У            |                               |
|            | <b>Второй завтрак</b>          |              |                   |                     |             |              |                               |
| 604        | Печенье                        | 30           | 5,4               | 2,25                | 2,94        | 22,32        | 125,1                         |
| 54-33хн-20 | Напиток апельсиновый           | 200          | 9,54              | 0,2                 | 0           | 8            | 33                            |
|            | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>14,94</b>      | <b>2,45</b>         | <b>2,94</b> | <b>30,32</b> | <b>158,1</b>                  |

к оплате

14,94

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, рублей | Пищевые вещества(г) |             |               | Энергетическая |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------|---------------------|-------------|---------------|----------------|
|        |                                |              |                   | Б                   | Ж           | У             |                |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                   |                     |             |               |                |
| 283    | Вафли                          | 30           | 7,5               | 1                   | 23,2        | 106,2         |                |
| 868    | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 5,1               | 0,04                | 0           | 24,76         | 106,2          |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>12,6</b>       | <b>1,04</b>         | <b>23,2</b> | <b>130,96</b> | 92             |
|        | к оплате                       |              | <b>12,6</b>       |                     |             |               |                |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, руб. | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|-----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|        |                                |              |                 | Б                   | Ж            | У             |                               |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                 |                     |              |               |                               |
| 604    | Пряники                        | 30           | 3,9             | 2,25                | 2,94         | 22,32         | 125,1                         |
| 399    | Сок фруктовый                  | 200          | 8,69            | 0,2                 | 20,2         | 92            | 110                           |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>12,59</b>    | <b>2,45</b>         | <b>23,14</b> | <b>114,32</b> | <b>235,1</b>                  |
|        | к оплате                       |              | <b>12,59</b>    |                     |              |               |                               |
|        |                                |              |                 |                     |              |               |                               |

**День:** четверг

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, рублей | Пищевые вещества(г) |            |             | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------------|---------------------|------------|-------------|-------------------------------|
|        |                                |              |                   | Б                   | Ж          | У           |                               |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                   |                     |            |             |                               |
| 544    | Булочка российская             | 60           | 8,6               | 4,1                 | 4,2        | 28,5        | 168                           |
| 859    | Компот из свежих плодов        | 200          | 5,12              | 0,2                 | 0,2        | 22,3        | 110                           |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>260</b>   | <b>13,72</b>      | <b>4,3</b>          | <b>4,4</b> | <b>50,8</b> | <b>278</b>                    |

к оплате **13,72**



**День:** пятница

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | сумма руб   | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(к кал) |
|--------|--------------------------------|--------------|-------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------------------|
|        |                                |              |             | Б                   | Ж           | У            |                                |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |             |                     |             |              |                                |
| 406/45 | курник                         | 100          | 33,3        | 11,8                | 7,5         | 37,5         | 265                            |
| 868    | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 5,1         | 0,04                | 0           | 24,76        | 94,2                           |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>300</b>   | <b>38,4</b> | <b>11,84</b>        | <b>7,5</b>  | <b>62,26</b> | <b>359,2</b>                   |
|        | к оплате                       |              | <b>38,4</b> |                     |             |              |                                |
|        | <b>Итого за 5 дней</b>         |              | <b>20</b>   | <b>40,71</b>        | <b>39,5</b> | <b>152,8</b> | <b>1102,28</b>                 |



**День:** понедельник

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, руб | Пищевые вещества(г) |              |               | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
|        |                                |              |                | Б                   | Ж            | У             |                               |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                |                     |              |               |                               |
| 604    | Пряники                        | 30           | 3,9            | 2,25                | 2,94         | 22,32         | 125,1                         |
| 399    | Сок фруктовый                  | 200          | 8,69           | 0,2                 | 20,2         | 92            | 110                           |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>12,59</b>   | <b>2,45</b>         | <b>23,14</b> | <b>114,32</b> | <b>235,1</b>                  |

к оплате

12,59

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, руб | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|        |                                |              |                | Б                   | Ж           | У            |                               |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                |                     |             |              |                               |
| 604    | Печенье                        | 30           | 5,4            | 2,25                | 2,94        | 22,32        | 125,1                         |
| 859    | Компот из свежих плодов        | 200          | 5,12           | 0,2                 | 0,2         | 22,3         | 110                           |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>9,69</b>    | <b>2,45</b>         | <b>3,14</b> | <b>44,62</b> | <b>235,1</b>                  |

к оплате

9,69



**День:** среда

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | стоимость, руб | Пищевые вещества(г) |             |               | Энергетическая ценность(ккал) |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------|---------------------|-------------|---------------|-------------------------------|
|        |                                |              |                | Б                   | Ж           | У             |                               |
|        | <b>Второй завтрак</b>          |              |                |                     |             |               |                               |
| 283    | Вафли                          | 30           | 7,5            | 1                   | 23,2        | 106,2         | 125,1                         |
| 868    | Компот из смеси сухофруктов    | 200          | 5,1            | 0,04                | 0           | 24,76         | 94,2                          |
|        | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>230</b>   | <b>12,6</b>    | <b>1,04</b>         | <b>23,2</b> | <b>130,96</b> | <b>219,3</b>                  |

к оплате

12,6

**День:** четверг

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец.  | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Стоимость, руб | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическая ценность(ккал) |
|---------|--------------------------------|--------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|-------------------------------|
|         |                                |              |                | Б                   | Ж           | У            |                               |
|         | <b>Второй завтрак</b>          |              |                |                     |             |              |                               |
| 406/470 | пирожок с яблоком              | 100          | 13,6           | 6,1                 | 3,1         | 46,3         | 238,3                         |
| 399     | Сок фруктовый                  | 200          | 8,69           | 0,2                 | 20,2        | 92           | 110                           |
|         | <b>Итого за второй завтрак</b> | <b>300</b>   | <b>17,25</b>   | <b>6,3</b>          | <b>23,3</b> | <b>138,3</b> | <b>348,3</b>                  |

к оплате

22,29

**День:** пятница

**Неделя:** вторая

**Сезон:** осенне - зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

**Возрастная категория:** 7-11 лет

| № рец.   | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции | стоимость, руб | Пищевые вещества(г) |             |              | Энергетическ<br>ая |
|----------|-----------------------------------|-----------------|----------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------|
|          |                                   |                 |                | Б                   | Ж           | У            |                    |
|          | <b>Второй завтрак</b>             |                 |                |                     |             |              |                    |
| 406/459  | курник                            | 100             | 33,3           | 11,8                | 7,5         | 37,5         | 265                |
| 859      | Компот из свежих плодов           | 200             | 5,12           | 0,2                 | 0,2         | 22,3         | 110                |
|          | <b>Итого за второй завтрак</b>    | <b>300</b>      | <b>38,42</b>   | <b>12</b>           | <b>7,7</b>  | <b>59,8</b>  | <b>375</b>         |
| к оплате |                                   |                 | <b>38,42</b>   |                     |             |              |                    |
|          | <b>Итого за 5 дней</b>            |                 | <b>20</b>      | <b>40,71</b>        | <b>39,5</b> | <b>152,8</b> | <b>1102,28</b>     |