

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Октябрьский лицей»  
Парусова И.О.  
Приказ № 217  
от 02.01.2025



**ПРИМЕРНОЕ**

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ С 12 ЧАСОВЫМ РЕЖИМОМ  
ПРЕБЫВАНИЯ**

**В МКОУ «ОКТЯБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»**

## ДЕНЬ 1

### ЗАВТРАК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3 года	3-7 лет				
Каша вязкая геркулесовая с маслом	177	150	200	10,06	11,34	41,26	307,00
Какао с молоком	22	150	200	3,67	3,19	15,82	107,0
Бутерброд с сыром	3	20/6	1,59	4,9	9,5	88,4	139
<b>2-Й ЗАВТРАК</b>							
Сок		100	200	0,5	0,67	10,01	46,0
				18,96	22,08	81,65	599,0

### ОБЕД

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Салат: капуста свежая + консерв. горошек	20	35	40	0,8	2,99	1,93	39,31
Суп "Метелица" на к/б		150	200	12,92	14,1	26,5	275,6
Гуляш из курицы	№277	30/60	30/80	12,9	11,8	3,2	171,4
Макароны с маслом	№49	120	140/5	5,67	4,3	27,2	170,9
Хлеб пшеничный в/с, ржаной		30/30	30/30	4,29	1,26	25,2	159,36
Компот с/фрукт	372	150	200	0,42	-	19,37	74,92
				37,0	34,45	103,4	891,49

### ПОЛДНИК

Наименование блюд	№ р-ры	Выход блюда		белки	жиры	углеводы	Калорийность
		1-3	3-7				
Капуста тушеная с мясом	144	150	180	3,0975	5,28	24,75	120,0
Чай сладкий с лимоном	113	150/3	200/7	0,1	-	10,23	39,88
Хлеб пшеничный в/с			20	1,54	0,6	9,96	52,4
Булочка сдобная	292	30	30	2,4	2,5	15,8	95,7
				12,637	19,9	50,332	430,63
<b>ИТОГО:</b>							1924,52



























