

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

октябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием целиакия

№ реч	1 день	Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
823		Каша гречневая молочная с маслом сливочным	300	10,8	12	50,4	388
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	89,9
		Итого завтрак:		10,86	12	65,6	477,9
		Обед					
112.02		Суп картофельный без томата на мясном бульоне	200	2,60	2,80	8,60	169,00
444.01		Плов со свининой	250	18,20	21,00	49,20	440,60
8.12		Огурец консервированный	50	0,30	0,00	0,60	6,70
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
		Итого обед:		21,10	23,80	74,30	680,10

№ реч	2 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
174		Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	300	8,00	8,60	50,60	394,00
1188		Чай с сахаром	200	0	0	16	83,8
		Итого завтрак:		8,00	8,60	66,60	477,80
		Обед					
1049		Суп-пюре из гороха на курином бульоне	200	6,20	2,00	18,10	313,00
288.01		Птица отварная	100	30,60	2,00	0,50	147,00
836		Огурцы свежие порционно	50	0,20	0,00	2,50	13,80
911.01		Каша перловая с овощами	150	3,30	8,00	22,90	175,00
928		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
		Итого обед:		40,60	12,00	68,30	750,50

№ реч	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
235.05		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	9,60	49,40	380,70
854		Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
		Итого завтрак:		9,20	10,60	65,40	468,80
		Обед					
1030		Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2,10	5,00	14,20	111,30
437.06		Гуляш из свинины без томата	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899		Напиток каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
976		Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
		Итого обед:		23,50	39,00	80,70	727,90

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества			К/кал	
		Завтрак	Выход	Б	Ж		У
842		Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,60	6,90	52,60	380,50
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	89,9
		Итого завтрак:		6,66	6,90	67,70	470,40
		Обед					
1021		Борщ с капустой, картофелем и сметаной без томата	200	1,40	5,00	10,50	197,00
1070		Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	227,30
995		Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
835		Помидоры свежие порционно	50	0,30	0,00	3,40	30,50
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	83,8
		Итого обед:		18,10	30,00	52,96	702,10

	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
№ рец		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
174		Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	300	8,00	8,60	50,60	387,00
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	83,8
		Итого завтрак:		8,00	8,60	66,50	470,80
		Обед					
124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	116,70
1023		Фрикасе из мяса птицы	100	17,30	5,00	3,30	232,20
512		Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02		Горошек зелёный отварной	50	1,50	2,50	19,70	41,70
483		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
		Итого обед:		23,96	18,50	82,40	700,90

	6 день	Понедельник	Пищевые вещества				
№ рец		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
235,05		Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	9,60	49,40	380,70
483		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
		Итого завтрак:		7,96	9,60	64,50	470,60
		Обед					
992.14		Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,9	3	5,4	53,4
139		Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,70	4,00	17,20	163,30
1387,11		Азу из курицы без томата	100	0,90	10,10	7,20	122,30
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	83,8
		Итого обед:		15,80	23,10	94,40	707,40

№ рец	7 день	Вторник	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	6,60	6,90	52,60	380,50
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	83,8
	Итого на завтрак:			6,60	6,90	68,60	464,30
	Обед						
14612.45	Салат из свёклы с сыром		60	2,3	7,8	4,9	96,3
1175	Рассольник домашний со сметаной		200	1,90	5,00	12,70	92,40
1020	Плов с мясом птицы		260	24,9	29	50,2	493,7
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,30	0,00	24,30	101,70
	Итого на обед:			29,40	41,80	92,10	784,10

	8 день	Среда	Пищевые вещества				
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным		300	10,8	12	50,4	385
854	Чай с молоком		200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:			12,10	14,00	66,40	497,00
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной		200	1,50	5	10,6	282,3
1023	Фрикасе из мяса птицы		100	17,30	5,00	3,30	132,20
995	Картофельное пюре		150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной		50	1,50	2,50	19,70	41,70
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого на обед:			23,56	19,50	70,70	709,60

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		300	8,00	8,60	50,60	387,00
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого на завтрак:			8,06	8,60	65,70	476,90
	Обед:						
124	Щи из свежей капусты со сметаной на бульоне		200	1,50	5	7,3	176,5
1070	Рыба тушёная с овощами		100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный		150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	83,8
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:			18,70	29,00	72,16	718,64

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	6,70	7,20	52,50	380,50
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	83,8
	Итого на завтрак:			6,70	7,20	68,40	464,30
	Обед:						
14538.29	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне		200	6,70	4,60	14,40	165,70
437,06	Гуляш из свинины без томата		100	11,10	28,00	3,60	236,30
836	Огурцы свежие порционно		50	0,20	0,00	2,50	13,80
998	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркадэ		200	0,50	0,00	3,60	15,00
	Итого на обед:			27,80	38,60	72,70	715,40

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" 06.10.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

для

Ушакова А.В.

ДОКУМЕНТОВ

октябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием пищевая аллергия (исключение молочных продуктов)

№ реч	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1141,09		Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00
883		Каша пшённная без молока с маслом сливочным	260	9,3	10	46,5
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2
		Итого завтрак:		12,06	14	80,7
		Обед				
1039		Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90
444,01		Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40
		Итого обед:		23,40	24,00	98,40
						814,70

№ реч	2 день	Вторник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1046		Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30
235,05		Каша рисовая без молока с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60
1188		Чай с сахаром	200	0	0	16
		Итого завтрак:		9,00	9,00	74,90
		Обед				
1049		Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10
943		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80
1308,02		Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30
516		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80
928		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30
1148		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,80	2,00	18,40
		Итого обед:		31,20	26,00	108,70
						748,60

№ реч	3 день	Среда	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1140		Баранка	40	2,90	4,00	29,20
850		Каша овсяная Геркулес без молока с маслом сливочным	260	10,70	12,00	53,90
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2
		Итого завтрак:		13,66	16,00	98,30
		Обед				
1030		Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20
1027,13		Котлета деревенская в соусе	90	14,70	12,00	8,50
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60
1899		Напиток каркаде	200	0,60	0,00	3,60
1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40
976		Фрукт	110	0,40	0,00	10,70
		Итого обед:		30,40	24,00	105,00
						741,70

№ реч	4 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Четверг		Б	Ж	У	
	Завтрак					
1141,08	Печенье детское	40	3,00	4,00	29,70	122,80
842	Каша ячневая без молока с маслом сливочным	260	5,80	6,00	45,60	257,90
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	89,9
	Итого завтрак:		8,86	10,00	90,40	470,60
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем на бульоне	200	1,40	5,00	10,50	142,40
1027,6	Котлета московская в соусе томатном	110	10,80	10,00	1,16	255,10
995	Картофельное пюре без молока	150	3,20	7,00	22,00	123,20
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		18,70	23,00	68,96	684,70

№ реч	5 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Пятница		Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
1013	Каша пшеничная без молока с маслом сливочным	250	1,50	2,00	6,30	250,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		4,20	3,00	41,50	443,20
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	200	1,50	5,00	7,30	165,60
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,30	5,00	3,30	132,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	20	0,60	1,00	7,90	16,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		26,36	18,00	90,00	725,00

№ реч	6 день	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Понедельник		Б	Ж	У	
	Завтрак					
1141,09	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	122,80
235,05	Каша рисовая без молока с маслом сливочным	260	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого завтрак:		9,36	12,00	75,30	480,00
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
1027,13	Котлета деревенская в соусе красном	110	13,20	12,00	8,70	188,80
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		27,50	21,00	99,10	704,60

	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,70	1,00	19,30	129,30
850	Каша овсяная Геркулес без молока с маслом сливочным		250	10,30	12,00	51,80	268,60
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:			13,00	13,00	87,10	461,70
	Обед						
1175	Рассольник домашний		200	1,90	5,00	12,70	92,40
1020	Плов с мясом птицы		260	24,9	29	50,2	493,7
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,30	0,00	24,30	101,70
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:			30,40	35,00	106,60	788,00

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,50
854	Каша пшённая без молока с маслом сливочным		260	9,30	10,00	46,50	303,40
1899	Напиток каркадэ		200	0,50	0,00	3,60	65,00
	Итого на завтрак:			12,20	13,00	74,10	480,90
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, картофелем на бульоне		200	1,40	5,00	10,50	142,40
1027,6	Котлета Московская в соусе томатном		110	12,00	10,00	2,30	255,10
995	Картофельное пюре без молока		150	3,20	7,00	22,00	123,20
819,02	Горошек зелёный отварной		20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:			20,56	24,00	77,20	727,50

	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское		40	3,00	4,00	29,70	122,80
1013	Каша пшеничная без молока с маслом сливочным		260	1,50	2,00	26,50	252,10
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого на завтрак:			4,56	6,00	71,30	464,80
	Обед:						
124	Щи из свежей капусты на бульоне		200	1,50	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами		100	13,2	18	1,16	157,30
512	Рис припущенный		150	3,60	6,00	37,00	220,34
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:			22,00	30,00	91,56	728,34

	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,70	1,00	19,30	129,30
842	Каша ячневая без молока с маслом сливочным		250	5,60	6,00	43,80	257,90
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:			8,30	7,00	79,00	451,00
	Обед:						
1015	Суп-лапша на курином бульоне		200	4,30	5,00	12,20	110,00
437,06	Гуляш из свинины		100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	184,60
1899	Напиток каркадэ		200	0,50	0,00	3,60	65,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,23	1,00	24,30	125,30
	Итого на обед:			29,43	40,00	92,30	721,20