

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

В.И.Иванов (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" " 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Медведев Е.Н.

август 2024г.

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

№ рец	1 день	Понедельник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,9	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
		Завтрак 2					
91		Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,30	10,10	87,00
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		22,76	32,18	69,44	590,10

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал	
			Б	Ж	У		
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40	
632/1	Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00	
291	Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	5,66	0,68	29,04	144,90	
493	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20	
	Итого обед:		21,90	32,38	78,44	814,70	
№ рец	2-разовое питание	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
95		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,25	0,87	25,32	116,4
100*		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,9	10,22	31,85	250,96
242*		Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
		Итого завтрак:		13,92	15,02	83,12	521,28
		Обед					
144		Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,40	12,10	86,40
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,00	304,00
291		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
493		Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
		Итого обед:		21,90	32,38	78,44	814,70

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/ккал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак 1					
590		Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*		Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,34	89,32
		Итого завтрак:		13,09	12,68	91,42	532,36
№ рец		Завтрак 2	Пищевые вещества				К/ккал
			Выход	Б	Ж	У	
раз		Ромштекс	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
раз		Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
108		Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70
		Итого завтрак:		20,84	22,75	104,77	576,00

		Обед	Пищевые вещества				К/ккал
			Выход	Б	Ж	У	
50		Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*		Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз		Ромштекс	90	10,60	5,30	10,20	130,60
415		Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз		Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
раз		Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
		Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
		Итого обед:		25,45	33,77	133,69	804,90

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				К/ккал
		Выход	Б	Ж	У	
	Завтрак					
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
99*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,29	9,18	44,08	296,64
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		13,09	12,68	91,42	532,36
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Ромштекс	90	10,80	3,60	15,30	140,40
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
раз	Чай каркадэ	200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	2,80	0,30	17,40	83,20
	Фрукт или сок 0,2	200	1,00	0,00	0,00	110,00
	Итого обед:		25,65	32,07	138,79	832,70

№ рец	3 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Вафли/ Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				16,87	20,13	102,25	689,42

Завтрак 2		Пищевые вещества					
раз		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
	Баранка	44	3,00	3,90	29,80	166,80	
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	250	8,60	8,40	55,50	315,90	
494	Чай с лимоном	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62	
Итого завтрак:				11,67	12,31	100,61	557,32

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал	
128	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	1,67	5,20	8,81	88,80	
раз	Котлета Сочная	90	10,80	17,10	29,70	312,30	
291	Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,70	0,68	31,40	159,50	
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00	
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20	
Итого обед:				22,97	23,48	112,31	751,80

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Баранка		40	3,00	3,90	29,80	166,80
103*	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		260	10,10	12,30	46,50	368,70
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				16,87	20,13	102,25	689,42
Обед							
128	Борщ из свежей капусты со сметаной		200	1,67	5,20	8,81	88,80
раз	Котлета Сочная		90	10,80	17,10	29,70	312,30
291	Ракушки отварные с горошком зелёным		150/20	5,66	0,68	29,04	144,90
929/1	Компот из свежих фруктов		200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				21,93	23,48	109,95	737,20

№ рец	4 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				11,39	11,63	81,51	474,98

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом на батоне		40	2,40	8,60	14,90	119,00
раз	Шницель из индейки		90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
242*	Какао с молоком		200	3,40	2,60	18,80	110,70
108	Хлеб пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:				23,45	30,60	76,75	657,70

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Шницель из индейки		90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				25,26	21,82	88,70	734,50

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				11,39	11,63	81,51	474,98
		Обед					
раз	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие		60	0,60	6,00	4,20	74,40
134	Рассольник Ленинградский со сметаной		200	4,00	9,00	25,90	119,70
раз	Шницель из индейки		90	12,60	12,60	14,40	231,30
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
раз	Чай каркаде		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				24,15	34,50	109,23	734,50

№ рец	5 день Пятница		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				14,47	20,63	102,45	652,92

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
Итого завтрак:				17,40	20,90	69,00	627,90

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				20,58	30,03	89,96	716,80

2-разовое питание		Пищевые вещества					
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого завтрак:				14,47	20,63	102,45	652,92
		Обед					
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
142	Щи из капусты с картофелем со сметаной		200	1,88	5,73	7,96	91,00
раз	Биточек из цыплёнка		90	9,90	16,20	15,30	249,30
681/2	Каша гречневая		150	4,50	4,50	21,00	144,00
раз	Напиток лимонный		200	0,10	0,00	20,40	83,90
08	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				20,58	30,03	89,96	716,80

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				11,39	11,63	81,51	474,98

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
91	Бутерброд с сыром на батоне		30	4,10	3,30	10,10	87,00
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай каркадэ		200	0,50	0,00	29,08	75,90
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		30	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого завтрак:				20,26	22,18	93,12	610,40

№ рец	Обед		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	8,20	4,30	23,80	172,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого завтрак:				27,02	23,46	110,50	780,75

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
98*	Каша манная молочная с маслом сливочным		250	7,74	9,16	38,85	269,26
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого завтрак:				11,39	11,63	81,51	474,98
		Обед					
246/2	Суп-пюре из бобовых		200	8,20	4,30	23,80	172,00
170	Гренки из пшеничного хлеба		15	1,69	0,17	10,45	50,13
раз	Мясо тушёное в соусе		50/50	8,10	18,00	12,60	243,90
291	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным		150/15	5,66	0,68	29,04	144,90
раз	Чай с лимоном		200	0,07	0,01	15,31	74,62
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого обед:				27,02	23,46	110,50	780,75

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92

№ рец	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	45	3,70	4,90	37,20	208,50
раз	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовый	250	8,60	8,40	55,50	315,90
раз	Чай с лимоном	200/6	0,10	0,00	15,20	61,00
	Итого на завтрак:		12,40	13,30	107,90	585,40

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
39*	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Котлета пожарская	90	8,10	18,00	9,90	231,30
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		22,45	46,67	129,31	845,70

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	2,40	1,90	30,00	146,40
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
242*	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого на завтрак:		14,47	20,63	102,45	652,92
	Обед					
50	Салат из свёклы отварной	60	0,90	3,30	6,00	53,40
157	Суп картофельный с вермишелью	200	2,81	7,62	17,82	151,00
раз	Котлета пожарская	90	8,1	18	9,9	231,3
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30	95,20
	Итого на обед:		22,45	46,67	129,31	845,70

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*	Каша Дружба с маслом сливочным		250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				8,95	14,17	67,76	431,92

№ рец	Завтрак 2		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	92,00
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:				21,17	2,77	64,98	457,30

№ рец	Обед:		Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		60	2,00	5,00	13,00	106,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
493	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого на обед:				26,48	13,15	96,91	720,28

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
95	Бутерброд с повидлом на батоне		50	2,25	0,87	25,32	116,40
93*	Каша Дружба с маслом сливочным		250	5,30	11,70	25,10	226,20
267*	Чай с молоком		200	1,40	1,60	17,34	89,32
Итого на завтрак:				8,95	14,17	67,76	431,92
Обед:							
раз	Салат картофельный с квашеной капустой/ Овощи свежие		60	2,00	5,00	13,00	106,00
154	Суп Крестьянский со сметаной		200	1,91	5,28	11,93	102,48
345	Котлета рыбная		90	12,51	1,89	8,64	101,70
291	Вермишель отварная		150	5,66	0,68	29,04	144,90
193	Чай с сахаром		200	0,10	0,00	15,00	60,00
	Фрукт или сок 0,2		150	1,00	0,00	0,00	110,00
08	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого на обед:				26,48	13,15	96,91	720,28

№ рец	9 день Четверг		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				15,37	19,05	95,00	613,38

№ рец	Завтрак		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Биточек куриный припущенный		90	16,2	0,8	0,00	77,00
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
108	Хлеб пшеничный/Хлеб ржано-пшеничный		25	1,90	0,20	12,30	58,70
Итого на завтрак:				27,73	19,81	72,73	585,42

№ рец	Обед:		Пищевые вещества				
	Обед:		Выход	Б	Ж	У	К/кал
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз	Суп овощной со сметаной		200	1,90	5,80	12,60	125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13	7,00	192,00
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого на обед:				23,05	29,00	88,25	713,70

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье		50	3,70	4,90	37,20	208,50
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		250	7,90	10,22	31,85	250,96
242*	Какао с молоком		200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого на завтрак:				15,37	19,05	95,00	613,38
Обед:							
50	Салат из свёклы отварной		60	0,90	3,30	6,00	53,40
раз	Суп овощной со сметаной		200	1,90	5,80	12,60	125,10
раз	Биточек куриный		90	13,3	13	7,00	192,00
429	Картофельное пюре		150	3,15	6,60	16,35	138,00
508	Компот из сухофруктов		200	0,50	0,00	27,00	110,00
108	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		40	3,30	0,30	19,30	95,20
Итого на обед:				23,05	29,00	88,25	713,70