

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

для Ушакова А.В.

(подпись/расшифровка)

"\_\_\_" 2025г.

октябрь 2025г.

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

| № рец   | 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 пшённая 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 |
|         |        |                                            |                  |       |       | 458,1 |

| № рец   | 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 |
|         |        |                                            |                  |       |       | 450,10 |

| № рец   | 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 |

| № рец   | 4 день Четверг                             | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|---------|--------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|         | Завтрак                                    |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 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          |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                      |       | <b>8,86</b>      | <b>10,00</b> | <b>90,40</b> | <b>470,60</b> |
|         | 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        |
|         | <b>Итого обед:</b>                         |       | <b>18,70</b>     | <b>23,00</b> | <b>68,96</b> | <b>684,70</b> |

| № рец  | 5 день Пятница                               | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|--------|----------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|        | Завтрак                                      |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 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         |
|        | <b>Итого завтрак:</b>                        |       | <b>4,20</b>      | <b>3,00</b>  | <b>41,50</b> | <b>443,20</b> |
|        | 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        |
|        | <b>Итого обед:</b>                           |       | <b>26,36</b>     | <b>18,00</b> | <b>90,00</b> | <b>725,00</b> |

| № рец   | 6 день Понедельник                         | Выход | Пищевые вещества |              |              | К/кал         |
|---------|--------------------------------------------|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|
|         | Завтрак                                    |       | Б                | Ж            | У            |               |
| 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          |
|         | <b>Итого завтрак:</b>                      |       | <b>9,36</b>      | <b>12,00</b> | <b>75,30</b> | <b>480,00</b> |
|         | 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        |
|         | <b>Итого обед:</b>                         |       | <b>27,50</b>     | <b>21,00</b> | <b>99,10</b> | <b>704,60</b> |



|       | 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 пшённная 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 каркаде                            |         | 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 |