СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ _____
_____
(Ф.И.О.)
_____
(подпись/расшифровка)
"__" сентября 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____ Ушакова А.В.
сентябрь 2026г.

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

№ рец	**1 день Понедельник**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,90	9,80	31,68	225,60
1330,2	Блинчики	50	1,90	2,00	4,40	51,40
1142,03	Джем порционный	20	0,02	0,00	3,20	13,50
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	13,05	82,20
	Итого завтрак:	**500**	**16,02**	**12,80**	**68,33**	**436,50**
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1026,06	Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00	234,30
905,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	**710**	**38,70**	**30,70**	**88,79**	**738,00**
№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	30	3,00	4,00	22,67	162,80
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,95	9,00	31,68	195,60
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,00	8,70	48,40
	Итого завтрак:	**500**	**13,95**	**14,00**	**79,05**	**470,60**
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1026,06	Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00	234,30
905,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	**710**	**38,70**	**30,70**	**88,79**	**814,70**

№ рец	**2 день Вторник**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
235,05	Омлет запечённый или паровой	200	18,80	17,00	6,50	305,30
450,3	Булочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
897	Хлеб пшеничный	25	2,60	1,00	10,80	68,50
	Итого завтрак:	500	**27,36**	**25,00**	**74,00**	**626,50**

	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1018	Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,80
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого обед:	700	**25,90**	**51,00**	**113,10**	**954,80**
№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,60	1,02	27,70	129,20
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	14,30	15,60	32,20	347,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:	500	**16,96**	**16,62**	**75,00**	**536,30**
	Обед					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
1018	Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,80
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого обед:	700	**25,90**	**51,00**	**113,10**	**954,80**

№ рец	**3 день Среда**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1038,16	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,40	22,00	0,00	234,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,40	5,00	38,90	227,70
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
976	Яблоко свежее	110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого завтрак:	560	**30,44**	**28,00**	**75,30**	**668,60**

	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1038,16	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,40	22,00	0,00	234,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	4,80	2,00	23,00	133,30
976	Яблоко свежее	110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого обед:	810	**37,10**	**35,00**	**108,70**	**911,50**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	1,50	2,00	6,30	250,10
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого завтрак:	500	**4,40**	**6,00**	**51,50**	**476,70**
	Обед					
1030,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1038,16	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,40	22,00	0,00	234,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
976	Яблоко свежее	110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого обед:	810	**36**	**34**	**105**	**878**

№ рец	**4 день Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
883	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	8,00	31,70	242,60
1066,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
1147	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	500	**16,34**	**15,70**	**76,35**	**540,10**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,60
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
930	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**13,20**	**23,00**	**82,40**	**571,90**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Вафли	20	1,40	1,30	7,40	54,70
883	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,20	8,00	31,70	242,60
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
1147	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого завтрак:	500	**12,04**	**11,30**	**63,80**	**440,20**
	Обед					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,60
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
930	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**13,20**	**23,00**	**82,40**	**571,90**

№ рец	**5 день Пятница**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
516	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,50	3,70	26,80	189,30
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный	30	2,14	1,00	8,70	54,80
1141,09	Печенье детское	40	3,00	4,00	22,67	162,80
	Итого завтрак:	500	**29,10**	**17,90**	**76,87**	**649,40**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**29,61**	**19,20**	**95,50**	**699,90**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	10,00	13,00	43,20	332,10
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,70	12,00	53,90	368,60
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:	500	**20,76**	**25,00**	**112,20**	**760,60**
	Обед					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1024,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
516	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**29,61**	**19,20**	**95,50**	**699,90**

№ рец	**6 день Понедельник**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,20	8,00	42,70	270,30
450,04	Булочка с посыпкой	75	5,90	7,00	41,70	193,30
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный	25	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого завтрак:	500	**15,30**	**16,00**	**108,20**	**578,30**

	Обед:	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
1024	Гуляш из курицы	100	18,1	6,4	3,60	255,30
911,02	Орзотто с овощами	150	3,30	7,80	22,90	176,20
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого на обед:	700	**30,61**	**21,20**	**85,50**	**773,90**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское	30	2,70	4,00	19,00	148,00
848	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	6,60	8,00	41,20	267,30
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого завтрак:	500	**11,50**	**13,00**	**84,00**	**530,00**
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
1024	Гуляш из курицы	100	18,1	6,4	3,60	255,30
911,02	Орзотто с овощами	150	3,30	7,80	22,90	176,20
912	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
	Итого на обед:	700	**30,61**	**21,20**	**85,50**	**773,90**

№ рец	**7 день Вторник**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1699,05	Фигурки рыбные	100	2,30	10,00	14,00	153,60
990	Рис припущенный с овощами	120	2,80	6,69	27,20	180,80
14539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
707,13	Сок пакетированный	125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на завтрак:	565	**7,54**	**17,89**	**86,20**	**540,50**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1175,07	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,08	96,70
1699,05	Фигурки рыбные	100	2,30	10,00	14,00	153,60
990	Рис припущенный с овощами	150	3,50	8,30	34,00	225,90
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
707,13	Сок пакетированный	125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на обед:	815	**11,50**	**24,50**	**123,08**	**765,60**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	3,00	4,00	22,67	162,80
895	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	260	14,30	15,60	32,20	347,20
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:	500	**17,30**	**19,60**	**70,87**	**573,80**
	Обед					
1175,07	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,08	96,70
1699,05	Фигурки рыбные	100	2,30	10,00	14,00	153,60
990	Рис припущенный с овощами	150	3,50	8,30	34,00	225,90
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
707,13	Сок пакетированный	125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на обед:	815	**11,50**	**24,50**	**123,08**	**765,60**

№ рец	**8 день Среда**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,70	9,00	28,70	221,40
1066,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
902	Молоко сгущёное	20	1,50	1,70	10,80	64,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	500	**15**	**15,70**	**72,45**	**490,70**

			Пищевые вещества			
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,00	20,00	11,20	241,70
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
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 на обед:	700	**15,00**	**33,00**	**79,50**	**652,20**

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Вафли	20	1,40	1,30	7,40	54,70
850	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	315,40
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	500	**12,90**	**12,30**	**77,70**	**484,80**
	Обед:					
1021,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
1034,01	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,00	20,00	11,20	241,70
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
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 на обед:	700	**15**	**33,00**	**79,50**	**652,20**

№ рец	**9 день Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	200	6,00	7,00	25,20	238,00
450,3	Булочка с изюмом	75	5,9	7	41,60	192,80
854	Чай с молоком	200	1,30	1,00	16,00	88,10
897	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	495	**15,34**	**16,00**	**91,50**	**573,70**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	250	10,20	10,20	20,70	200,00
1899	Напиток Каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**18,70**	**15,20**	**60,90**	**448,50**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	10,00	13,00	43,20	332,10
1013	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	250	1,50	2,00	26,50	252,10
854	Чай с молоком	200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Итого на завтрак:	500	**12,80**	**16,00**	**85,70**	**672,30**
	Обед					
139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,00	17,20	133,30
907,15	Паста с соусом "Болоньезе"	250	10,20	10,20	20,70	200,00
1899	Напиток Каркаде	200	0,50	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	**18,70**	**15,20**	**60,90**	**448,50**

№ рец	**10 день Пятница**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14666	Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,00	5,16	42,10	246,70
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
897	Хлеб пшеничный	30	2,10	1,00	10,70	56,80
1141,09	Печенье детское	40	3,00	4,00	22,60	162,80
	Итого на завтрак:	500	**23,40**	**29,06**	**90,10**	**752,40**

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
14666	Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**24,40**	**30,80**	**90,00**	**776,90**

№ рец	**2-разовое питание**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,08	Печенье детское	30	3,00	4,00	29,70	162,80
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,95	9,00	31,68	195,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,80
	Итого на завтрак:	500	**14,05**	**14,00**	**87,98**	**479,00**
	Обед:					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
14666	Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,60
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого на обед:	700	**24,40**	**30,80**	**90,00**	**776,90**