

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(Ф.И.О.)

Александрова Е.Н.

(подпись/расшифровка)

"09 декабря 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

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

№ реп	1 день	Понедельник	Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак 1				К/кал
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60
850		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08
		Итого завтрак:		14,9	16	83,58
		Завтрак 2				
810		Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,00	10,20
437		Гуляш из свинина	50/50	11,00	28,00	3,80
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90
897		Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20
		Итого завтрак:		23,50	35,00	78,00

			Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Обед				К/кал
139		Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90
1148		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40
		Итого обед:		26,10	38,00	96,10

№ реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1046		Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60
850		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	8,4	11	35,9
919		Какао с молоком	200	3,8	4	20,08
		Итого завтрак:		14,9	16	83,58
		Обед				
139		Суп картофельный с бобовыми	200	4,80	5,00	19,10
632/1		Гуляш	50/50	11,00	28,00	3,80
516		Вермишель отварная с огурцом консервированным	150/20	6,50	3,00	38,90
1188		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90
108		Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,30	0,30	19,30
		Итого обед:		25,60	36,30	97,00

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
	Итого завтрак:		16,05	16,00	95,78	668,20

	Завтрак 2					
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
4,18	Пудинг творожный с яблоками с соусом фруктовым	260	31,90	29,10	27,80	464,40
494	Чай с лимоном	200/6	0,07	0,01	15,31	74,62
	Итого завтрак:		34,87	33,11	72,31	701,82

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028	Котлета Сочная из курицы	90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		24,56	29,20	131,50	894,10

№ рец	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	9,35	8,00	46,50	315,40
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
	Итого завтрак:		16,05	16,00	95,78	668,20
	Обед					
1021	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	3,03	6,00	13,80	118,00
1028	Котлета Сочная из курицы	90	10,60	18,00	13,00	258,60
516	Ракушки отварные с горошком зелёным	150/20	6,63	3,00	62,50	311,80
390	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		24,56	29,20	131,50	894,10

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого завтрак:		7,20	8,00	70,50	495,20

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	3,40	2,60	18,80	110,70
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:		26,00	30,60	50,28	593,90

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		25,26	21,82	88,70	678,10

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
267*	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Итого завтрак:		7,30	7,60	70,74	496,42
	Обед					
820	Салат из свёклы отварной	60	0,80	3,00	5,19	48,00
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	109,70
1308	Шницель из индейки	90	16,40	21,00	0,18	182,90
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
раз	Напиток из шиповника	200	0,50	0,00	29,08	75,90
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		26,30	37,00	82,25	678,10

№ рец	5 день	Пятница	Пищевые вещества				К/кал
	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	
1687	Блинчик с конфитюром		50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:			7,80	12,90	80,00	522,20

№ рец			Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	
1687	Блинчик с конфитюром	50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
раз	Биточек из цыплёнка	90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого завтрак:		19,44	24,20	92,70	644,60

№ рец			Пищевые вещества			К/кал
	Обед	Выход	Б	Ж	У	
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5,00	15,00	118,90
раз	Биточек из цыплёнка	90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		24,56	33,20	124,90	876,30

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1687	Блинчик с конфитюром	50/10	2,40	1,90	30,00	146,40
1111	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	250	5,40	11,00	34,10	312,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого завтрак:		7,80	12,90	80,00	522,20
	Обед					
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,12	5,00	15,00	118,90
раз	Биточек из цыплёнка	90	9,90	16,20	15,30	249,30
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,00	24,40	101,20
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		24,56	33,20	124,90	876,30

№ рец	6 день Понедельник	Пищевые вещества				
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого завтрак:		7,20	8,00	70,50	495,20

№ рец	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
810	Бутерброд с сыром на батоне	30	4,10	3,00	10,20	88,70
205,1	Мясо тушёное в соусе Свинина	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
4,71	Чай каркаде	200	2,80	0,00	15,40	75,20
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого завтрак:		27,46	25,00	77,50	669,80

№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из бобовых	200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,1	Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого завтрак:		31,46	25,00	111,10	807,30

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
895	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	3,20	5,00	25,80	277,80
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого завтрак:		7,20	8,00	70,50	495,20
№ рец	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из бобовых	200	6,10	2,00	18,10	108,30
943	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,90	0,00	11,70	60,00
205,1	Мясо тушёное в соусе	50/50	12,07	18,00	3,80	237,90
516	Макаронные изделия отварные с огурцом консервированным	150/15	6,59	3,00	38,90	214,70
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого обед:		31,46	25,00	111,10	807,30

	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье		40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком		200	3,8	4	20,08	190
	Итого на завтрак:			15,10	22,80	87,48	705,40

	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
590	Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
раз	Сырники с соусом фруктовым	210/50	8,60	8,40	55,50	315,90
483	Чай с лимоном	200	1,00	0,00	20,20	79,80
	Итого на завтрак:		12,60	12,40	96,60	558,50

№ рец		Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Обед		Б	Ж	У	
	Икра свёкольная	60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью	200	1,90	2,00	13,70	107,50
1027	Котлета пожарская (свинина, курица)	90	10,8	9	8,8	145,7
415	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,00
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		21,44	22,55	102,40	707,20

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1141	Печенье	40	3,00	4,00	20,90	162,80
106*	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	260	8,30	14,80	46,50	352,60
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
	Итого на завтрак:		15,10	22,80	87,48	705,40
	Обед					
	Икра свёкольная	60	0,90	3,30	6,00	53,40
1050	Суп картофельный с вермишелью	200	1,90	2,00	13,70	107,50
1027	Котлета пожарская	90	10,8	9	8,8	145,7
512	Рис припущенный	150	14,70	19,00	0,16	164,60
929/1	Компот из свежих фруктов	200	0,50	0,20	23,10	96,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		32,60	35,50	70,16	673,80

№ рец	8 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак 1					
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого на завтрак:		12,90	13,00	580,70	555,40

№ рец	Завтрак 2	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1027	Котлета рыбная	90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:		17,00	16,00	56,00	509,80

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
1027	Котлета рыбная	90	10,80	9,00	8,80	145,70
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	110,00
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		20,81	22,28	77,13	683,58

№ рец	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1046	Бутерброд с повидлом на батоне	50	2,70	1,00	27,60	129,30
848	Каша (пшено, рис) с маслом сливочным	250	8,90	10,00	536,00	338,00
854	Чай с молоком	200	1,3	2	17,1	88,1
	Итого на завтрак:		12,90	13,00	580,70	555,40
	Обед:					
	Рассольник домашний со сметаной	200	1,91	5,28	11,93	102,48
1028	Котлета рыбная	90	16,90	13,00	11,05	227,40
995	Картофельное пюре	150	3,30	6,00	22,10	155,00
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
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		27,01	26,28	78,48	761,48

№ рец	9 день Четверг	Пищевые вещества				
	Завтрак 1	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	260	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
	Итого на завтрак:		14,60	18,22	81,13	603,76

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
94	Бутерброд с повидлом на батоне	35	2,71	8,28	18,13	157,80
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным	100/20	16,2	0,8	0,00	77,00
516	Вермишель отварная	150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,50	115,70
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:		27,68	13,08	93,53	616,50

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
1181	Суп овощной со сметаной	200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным	100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная	150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,50	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		25,47	23,00	100,10	721,50

№ рец	2-разовое питание	Пищевые вещества				
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1140	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
100*	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	250	7,90	10,22	31,85	250,96
919	Какао с молоком	200	3,8	4	20,08	190
	Итого на завтрак:		14,60	18,22	81,13	603,76
	Обед:					
1181	Суп овощной со сметаной	200	1,50	5,00	8,50	94,50
раз	Филе куриное в соусе с томатом с огурцом консервированным	100/20	13,3	13	7,00	192,00
516	Вермишель отварная	150	6,47	3,00	38,70	212,70
928	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	27,50	115,70
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		25,47	23,00	100,10	721,50

	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак 1		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Блинчик с конфитюром		50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		250	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:			10,80	13,90	78,40	490,90

№ рец			Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
раз	Котлета Деревенская (свинина, курица)	90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10
	Фрукт или сок 0,2	150	1,00	0,00	0,00	92,00
897	Хлеб пшеничный	20	1,90	1,00	9,20	53,30
	Итого на завтрак:		23,56	22,00	88,80	714,20

№ рец			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,30	2,60	18,90	109,30
раз	Котлета Деревенская	90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		27,86	28,60	124,90	844,30

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Блинчик с конфитюром	50/10	3,00	3,90	29,80	166,80
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	260	7,80	10,00	32,70	260,30
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого на завтрак:		10,80	13,90	78,40	490,90
	Обед:					
834	Салат из квашеной капусты с картофелем/ Овощи свежие	60	1,10	3,00	8,00	59,50
1033	Свёкольник со сметаной	200	2,30	2,60	18,90	109,30
раз	Котлета Деревенская	90	13,00	14,00	12,00	229,00
998	Каша гречневая	150	7,50	7,00	43,80	240,80
390	Компот из апельсинов	200	0,16	0,00	23,80	99,10
1148	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	40	3,80	2,00	18,40	106,60
	Итого на обед:		27,86	28,60	124,90	844,30

Обозначения/Литература

- 200 Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2013
- 200* Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2006
- 200/1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1983 год
- 200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730183
Владелец Прохорова Екатерина Игоревна
Действителен с 28.06.2024 по 28.06.2025