

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Александров (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

"1" 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			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
235,05		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200	10,90	9,80	31,68
1330,2		Блинчики	50	1,90	2,00	4,40
1142,03		Джем порционный	20	0,02	0,00	3,20
14539,3		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00
897		Хлеб пшеничный	30	3,20	1,00	13,05
		Итого завтрак:	500	16,02	12,80	68,33
						436,50

		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
1026,06		Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00
905,03		Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09
516		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80
1899		Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60
897, 1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40
		Итого обед:	710	38,70	30,70	88,79
						738,00

№ рец	2-разовое питание		Пищевые вещества			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1141,09		Печенье детское	30	3,00	4,00	22,67
235,05		Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,95	9,00	31,68
14539,3		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00
897		Хлеб пшеничный	20	2,00	1,00	8,70
		Итого завтрак:	500	13,95	14,00	79,05
						470,60
		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
1026,06		Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00
905,03		Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09
516		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80
1899		Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60
897, 1147		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40
		Итого обед:	710	38,70	30,70	88,79
						814,70

№ рец	2 день Вторник	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,60	1,02	27,70	129,2
895	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	14,30	15,60	32,20	347,2
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:	500	16,96	16,62	75,00	536,3
	Обед					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,0
1018	Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,8
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,7
1148	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,3
	Итого обед:	700	25,90	51,00	113,10	954,8

№ рец	3 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
		Завтрак					
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

№ рец		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	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
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	87

№ рецеп	4 день Четверг	Пищевые вещества				К/кал
		Выход	Б	Ж	У	
	Завтрак					
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 сгущённое	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

№ рецеп	Обед	Пищевые вещества				К/кал
		Выход	Б	Ж	У	
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

№ рецеп	2-разовое питание Завтрак	Пищевые вещества				К/кал
		Выход	Б	Ж	У	
1140	Вафли	20	1,40	1,30	7,40	54,7
883	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,20	8,00	31,70	242,6
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,
1147	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,8
	Итого завтрак:	500	12,04	11,30	63,80	440,2
	Обед					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,0
907,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,6
995	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,0
930	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,1
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,2
	Итого обед:	700	13,20	23,00	82,40	571,9

№ рецеп	5 день Пятница	Пищевые вещества				
		Выход	Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
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

№ рецеп	Обед	Пищевые вещества				
		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

№ рецеп	2-разовое питание Завтрак	Пищевые вещества				
		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				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
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

№ р-ц	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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
433	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

№ реп	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		Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
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	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Б	Ж	У	
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	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	8 день	Среда	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
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

№ рец	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
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
1138	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

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
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
1138	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				
				Выход	Б	Ж		У
		Завтрак						
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
1399	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			К/кал
				Выход	Б	Ж	
		Завтрак					
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

№ реп		Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	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

№ рец	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1141,08	Печенье детское	30	3,00	4,00	29,70	162,8
235,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,95	9,00	31,68	195,6
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,10	1,00	10,70	56,8
	Итого на завтрак:	500	14,05	14,00	87,98	479,0
	Обед:					
124,17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,0
14666	Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,6
854,01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,0
897, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,2
	Итого на обед:	700	24,40	30,80	90,00	776,9