

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

 (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

ДЛЯ

ДОКУМЕНТОВ

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				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1141,09		Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	122,80
883		Каша пшённая без молока с маслом сливочным	260	9,3	10	46,5	245,4
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	89,9
		Итого завтрак:		12,06	14	80,7	458,1
		Обед					
1039		Суп с вермишелью	200	1,90	2,00	13,90	80,70
444,01		Плов со свининой с огурцом солёным	250/15	18,20	21,00	49,20	440,60
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
		Итого обед:		23,40	24,00	98,40	814,70

№ рец	2 день	Вторник	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1046		Бутерброд с повидлом	50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05		Каша рисовая без молока с маслом сливочным	250	6,30	8,00	39,60	257,00
1188		Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
		Итого завтрак:		9,00	9,00	74,90	450,10
		Обед					
1049		Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	113,30
943		Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
1308,02		Биточек куриный в соусе томатном	110	13,30	18,00	2,30	168,50
516		Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
928		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
1148		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,80	2,00	18,40	106,60
		Итого обед:		31,20	26,00	108,70	748,60

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				К/кал
			Выход	Б	Ж	У	
		Завтрак					
1140		Баранка	40	2,90	4,00	29,20	112,50
850		Каша овсяная Геркулес без молока с маслом сливочным	260	10,70	12,00	53,90	268,60
686		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	89,9
		Итого завтрак:		13,66	16,00	98,30	471,00
		Обед					
1030		Рассольник ленинградский	200	2,10	5,00	14,20	111,30
1027,13		Котлета деревенская в соусе	90	14,70	12,00	8,50	199,90
998		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	184,60
1899		Напиток каркаде	200	0,60	0,00	3,60	65,00
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 обед:		30,40	24,00	105,00	741,70

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

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

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,09	Печенье детское		40	2,70	4,00	19,00	122,80
233,05	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
	Итого завтрак:			9,36	12,00	75,30	480,00
	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
	Итого обед:			27,50	21,00	99,10	704,60

№ рец	7 день	Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Завтрак	Б	Ж	
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

№ рец	8 день	Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Завтрак	Б	Ж	
14649		Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,50
854		Каша пшённая без молока с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	303,40
1899		Напиток каркаде	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

№ рец	9 день	Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Завтрак	Б	Ж	
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

№ рец	10 день	Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
				Завтрак	Б	Ж	
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	125,20