

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

(подпись)

" "

2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

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  |
|         |                                            |                |                  |       |       | 814,70 |

| № 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 |
|         |                                            |                |                  |       |       | 748,60 |

| № 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                                     | Выход | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Четверг                                    |       | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
|         | Завтрак                                    |       |                  |       |       |        |
| 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                                       | Выход | Пищевые вещества |       |       |        |
|--------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|        | Пятница                                      |       | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
|        | Завтрак                                      |       |                  |       |       |        |
| 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                                     | Выход | Пищевые вещества |       |       |        |
|---------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Понедельник                                |       | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
|         | Завтрак                                    |       |                  |       |       |        |
| 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   |
|         | 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                                              | Выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал  |
|-------|-----------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|
|       | Вторник                                             |       | Б                | Ж     | У      |        |
|       | Завтрак                                             |       |                  |       |        |        |
| 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                                       | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|--------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|        | Среда                                        |       | Б                | Ж     | У     |        |
|        | Завтрак                                      |       |                  |       |       |        |
| 14649  | Баранка                                      | 40    | 2,40             | 3,00  | 24,00 | 112,50 |
| 854    | Каша пшеничная 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                                       | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|---------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Четверг                                      |       | Б                | Ж     | У     |        |
|         | Завтрак                                      |       |                  |       |       |        |
| 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                                    | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|--------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|        | Пятница                                    |       | Б                | Ж     | У     |        |
|        | Завтрак                                    |       |                  |       |       |        |
| 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 |