

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Школа № 22
Рахманова ИВ (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

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 целиакия

№ рец	1 день Понедельник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	300	10,8	12	50,4	388
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,2	89,9
	Итого завтрак:		10,86	12	65,6	477,9
	Обед					
112.02	Суп картофельный без томата на мясном бульоне	200	2,60	2,80	8,60	169,00
444.01	Плов со свининой	250	18,20	21,00	49,20	440,60
8.12	Огурец консервированный	50	0,30	0,00	0,60	6,70
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	63,80
	Итого обед:		21,10	23,80	74,30	680,10

№ рец	2 день Вторник	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	300	8,00	8,60	50,60	394,00
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	83,8
	Итого завтрак:		8,00	8,60	66,60	477,80
	Обед					
1049	Суп-пюре из гороха на курином бульоне	200	6,20	2,00	18,10	313,00
288.01	Птица отварная	100	30,60	2,00	0,50	147,00
836	Огурцы свежие порционно	50	0,20	0,00	2,50	13,80
911.01	Каша перловая с овощами	150	3,30	8,00	22,90	175,00
928	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
	Итого обед:		40,60	12,00	68,30	750,50

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
235.05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	9,60	49,40	380,70
854	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
	Итого завтрак:		9,20	10,60	65,40	468,80
	Обед					
1030	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	2,10	5,00	14,20	111,30
437.06	Гуляш из свинины без томата	100	11,10	28,00	3,60	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
976	Фрукт	110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого обед:		23,50	39,00	80,70	727,90

№ рец	4 день	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,60	6,90	52,60	380,50
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	89,9
	Итого завтрак:		6,66	6,90	67,70	470,40
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем и сметаной без томата	200	1,40	5,00	10,50	197,00
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	227,30
995	Картофельное пюре	150	3,20	7,00	22,00	163,50
835	Помидоры свежие порционно	50	0,30	0,00	3,40	30,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	83,8
	Итого обед:		18,10	30,00	52,96	702,10

№ рец	5 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	300	8,00	8,60	50,60	387,00
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,90	83,8
	Итого завтрак:		8,00	8,60	66,50	470,80
	Обед					
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	116,70
1023	Фрикасе из мяса птицы	100	17,30	5,00	3,30	232,20
512	Рис припущенный	150	3,60	6,00	37,00	220,40
819,02	Горошек зелёный отварной	50	1,50	2,50	19,70	41,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого обед:		23,96	18,50	82,40	700,90

№ рец	6 день	Выход	Пищевые вещества			
	Понедельник		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	300	7,90	9,60	49,40	380,70
483	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого завтрак:		7,96	9,60	64,50	470,60
	Обед					
992.14	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим	60	0,9	3	5,4	53,4
139	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	4,70	4,00	17,20	163,30
1387,11	Азу из курицы без томата	100	0,90	10,10	7,20	122,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	83,8
	Итого обед:		15,80	23,10	94,40	707,40

№ рец	7 день	Выход	Пищевые вещества			
	Вторник		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,60	6,90	52,60	380,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	83,8
	Итого на завтрак:		6,60	6,90	68,60	464,30
	Обед					
14612.45	Салат из свёклы с сыром	60	2,3	7,8	4,9	96,3
1175	Рассольник домашний со сметаной	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
	Итого на обед:		29,40	41,80	92,00	784,10

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
823	Каша гречневая молочная с маслом сливочным		300	10,8	12	50,4	385
854	Чай с молоком		200	1,3	2	16	112
	Итого на завтрак:			12,10	14,00	66,40	497,00
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной		200	1,50	5	10,6	282,3
1023	Фрикасе из мяса птицы		100	17,30	5,00	3,30	132,20
995	Картофельное пюре		150	3,20	7,00	22,00	163,50
819,02	Горошек зелёный отварной		50	1,50	2,50	19,70	41,70
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого на обед:			23,56	19,50	70,70	709,60

	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
174	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным		300	8,00	8,60	50,60	387,00
686	Чай с лимоном		200	0,06	0,00	15,10	89,9
	Итого на завтрак:			8,06	8,60	65,70	476,90
	Обед:						
124	Щи из свежей капусты со сметаной на бульоне		200	1,50	5	7,3	176,5
1070	Рыба тушёная 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	83,8
976	Фрукт		110	0,40	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:			18,70	29,00	72,16	718,64

	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		300	6,70	7,20	52,50	380,50
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	15,90	83,8
	Итого на завтрак:			6,70	7,20	68,40	464,30
	Обед:						
14538.29	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне		200	6,70	4,60	14,40	165,70
437,06	Гуляш из свинины без томата		100	11,10	28,00	3,60	236,30
836	Огурцы свежие порционно		50	0,20	0,00	2,50	13,80
998	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	284,60
1899	Напиток каркаде		200	0,50	0,00	3,60	15,00
	Итого на обед:			27,80	38,60	72,70	715,40