

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Попорова Н.В. (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

Ушакова А.В.

январь 2026г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием пищевая аллергия (исключение гречневой и рисовой крупы)

№ рец	1 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,1		Котлета деревенская в соусе красном	100	13,2	12	8,7	188,8
995		Картофельное пюре	150	3,2	7	22	163,5
1188		Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
897		Хлеб пшеничный	20	2,1	1	10,7	56,8
976		Фрукт	110	0,4	0	10,7	80,7
		Итого завтрак:		20,7	22	86,6	641,9
		Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1039		Суп с вермишелью	200	1,9	2	13,9	80,7
1027,1		Котлета деревенская в соусе красном	100	13,2	12	8,7	188,8
995		Картофельное пюре	150	3,2	7	22	163,5
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
897, 11		Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,3	1	19,4	100,2
		Итого обед:		23,4	24	98,4	814,7

№ рец	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1308	Биточек куриный в соусе томатном		120	13,3	18	2,3	168,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,3	4	37,8	218,5
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,3	0	24,3	101,7
897	Хлеб пшеничный		30	3,2	1	16	85,2
		Итого завтрак:		23,1	23	80,4	573,9
		Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1049	Суп-пюре из гороха		200	6,2	2	18,1	113,3
943	Гренки из пшеничного хлеба		10	1,3	0	7,8	40
1308	Биточек куриный в соусе томатном		110	13,3	18	2,3	168,5
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,3	4	37,8	218,5
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,3	0	24,3	101,7
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,8	2	18,4	106,6
		Итого обед:		31,2	26	108,7	748,6

№ рец	3 день	Среда	Пищевые вещества				
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046		Бутерброд с повидлом	50	2,7	1	19,3	129,3
1574		Пудинг творожный с яблоками	190	25,8	20	27,8	397,1
494		Соус сладкий из конфитюра	60	0,08	0	20	78,3
1899		Напиток каркаде	200	0,5	0	3,6	15
		Итого завтрак:		29,08	21	70,7	619,7
		Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1030		Рассольник ленинградский (с крупой перловой)	200	2,1	5	14,2	111,3
1027,1		Котлета деревенская в соусе	90	14,7	12	8,5	199,9
518		Картофель отварной	150	0,5	1	5,1	234,1
1899		Напиток каркаде	200	0,6	0	3,6	15
897, 11		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,3	1	19,4	100,2
976		Фрукт	110	0,4	0	10,7	80,7
		Итого обед:		30,4	24	105	791,7

№ рец	4 день	Четверг	Пищевые вещества				
			Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Завтрак 2					
1027,6		Котлета московская в соусе томатном	80/20	10,8	10	1,16	155,1
995		Картофельное пюре	150	3,2	7	22	163,5
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
897		Хлеб пшеничный	25	2,6	1	13,3	71
1141,1		Печенье детское	30	2,2	3	22,3	122,1
		Итого завтрак:		18,8	21	74,66	575,5
		Обед					
1021		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,4	5	10,5	97
1027,6		Котлета московская в соусе томатном	110	10,8	10	1,16	155,1
995		Картофельное пюре	150	3,2	7	22	163,5
1188		Чай с сахаром	200	0	0	15,9	63,8
897, 11		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,3	1	19,4	100,2
		Итого обед:		18,7	23	68,96	579,6

№ рец	5 день	Пятница		Пищевые вещества			
		Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1023		Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,3	5	3,3	132,2
518		Картофель отварной	150	0,5	1	5,1	234,1
483		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
897		Хлеб пшеничный	30	3,2	1	16,1	85,2
		Итого завтрак:		24,06	15	68,5	504,6
		Обед					
124		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,5	5	7,3	106
1023		Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,3	5	3,3	132,2
518		Картофель отварной	150	0,5	1	5,1	234,1
483		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
897, 11		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,3	1	19,4	100,2
		Итого обед:		25,66	20	79,1	625,6

№ рец	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,1	Котлета деревенская в соусе красном		100	13,2	12	8,7	188,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,3	4	37,8	218,5
1188	Чай с сахаром		200	0	0	16	63,8
897	Хлеб пшеничный		20	2,14	1	10,7	56,8
976	Фрукт		110	0,4	0	10,7	80,7
	Итого завтрак:			22,04	17	83,9	608,6
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми		200	4,7	4	17,2	133,3
1027,1	Котлета деревенская в соусе красном		110	13,2	12	8,7	188,8
516	Макаронные изделия отварные с маслом		150	6,3	4	37,8	218,5
1188	Чай с сахаром		200	0	0	16	63,8
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,3	1	19,4	100,2
	Итого обед:			27,5	21	99,1	704,6

№ рец	7 день	Вторник		Пищевые вещества			
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,7	1	19,3	129,3
1574	Пудинг из творога с яблоками		190	25,8	20	27,8	397,1
903,01	Соус сладкий из конфитюра		60	0,08	0	20	78,3
483	Чай с лимоном		200	1	0	20,2	79,8
	Итого завтрак:			29,58	21	87,3	684,5
	Обед						
1175	Рассольник домашний со сметаной		200	1,9	5	12,7	92,4
437,06	Гуляш из свинины		100	11,17	28,00	3,61	236,30
518	Картофель отварной		150	0,5	1	5,1	234,1
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,3	0	24,3	101,7
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,3	1	19,4	100,2
	Итого на обед:			30,4	35	106,6	788

№ рец	8 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак 2		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1027,6	Котлета Московская в соусе томатном		120	15,2	17	2,3	184
995	Картофельное пюре		150	3,2	7	22	163,5
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,1	59,9
897	Хлеб пшеничный		30	2,1	1	10,7	56,8
	Итого завтрак:			20,56	25	50,1	464,2
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной		200	1,5	5	10,6	97
1027,6	Котлета Московская в соусе томатном		110	12	10	2,3	162
995	Картофельное пюре		150	3,2	7	22	163,5
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,1	59,9
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,3	1	19,4	100,2
	Итого на обед:			20,06	23	69,4	582,6

№ рец	9 день	Четверг	Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
16649	Баранка	40	2,4	3	24	112
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,3
999	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,6	6	37	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
897	Хлеб пшеничный	20	2,1	1	10,7	56,8
	Итого завтрак:		18,2	23	56,96	624
	Обед:					
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	5	7,3	106
1070	Рыба тушёная в томате с овощами	100	13,2	18	1,16	157,3
999	<i>Капуста тушёная</i>	150	3,6	6	37	220,34
1188	Чай с сахаром	200	0	0	16	63,8
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,3	1	19,4	100,2
976	Фрукт	110	0,4	0	10,7	80,7
	Итого на обед:		22	30	91,56	728,34

№ рец	10 день	Пятница	Пищевые вещества			
	Завтрак 2	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,1	Печенье детское	30	2	3	14,2	111
437,06	Гуляш из свинины	100	11,1	28	3,6	236,3
516	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	6,3	4	37,8	218,5
1899	Напиток каркаде	200	0,5	0	3,6	15
897	Хлеб пшеничный	20	2,1	1	10,7	56,8
	Итого завтрак:		25	38	80,7	703,7
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,3	5	12,2	110
437,06	Гуляш из свинины	100	11,1	28	3,6	236,3
516	<i>Макаронные изделия отварные с маслом</i>	150	6,3	4	37,8	218,5
1899	Напиток каркаде	200	0,5	0	3,6	15
897, 11	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,23	1	24,3	125,3
	Итого на обед:		29,43	40	92,3	771,2