

ОГЛАСОВАНО
директор МАОУ _____
(Ф.И.О.)



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

ред	1 день	Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
5,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным		200	10,90	9,80	31,68	225,60
30,2	Блинчики		50	1,90	2,00	4,40	51,40
42,03	Джем порционный		20	0,02	0,00	3,20	13,50
539,3	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
7	Хлеб пшеничный		30	3,20	1,00	13,05	82,20
	Итого завтрак:		500	16,02	12,80	68,33	436,50

	Обед					
9	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
26,06	Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00	234,30
5,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
99	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
, 1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	710	38,70	30,70	88,79	738,00

реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
11,09	Печенье детское	30	3,00	4,00	22,67	162,80
5,05	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	250	8,95	9,00	31,68	195,60
539,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
7	Хлеб пшеничный	20	2,00	1,00	8,70	48,40
	Итого завтрак:	500	13,95	14,00	79,05	470,60

	Обед					
9	Суп-пюре из гороха	200	6,20	2,00	18,10	103,30
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,30	0,00	7,80	40,00
26,06	Чикенбол	90	20,40	22,00	0,00	234,30
5,03	Соус молочный с овощами	20	0,60	1,70	2,09	26,70
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
9	Напиток Каркаде	200	0,60	0,00	3,60	15,00
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	710	38,70	30,70	88,79	814,70

реп	2 день	Вторник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
5,05		Омлет запечённый или паровой	200	18,80	17,00	6,50	305,30
3		Булочка с изюмом	75	5,90	7,00	41,60	192,80
5		Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
7		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
17		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
8		Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50	613,80
8		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
8		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00	133,30
		Итого обед:	700	25,90	51,00	113,10	954,80

реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
6	Бутерброд с повидлом	50	2,60	1,02	27,70	129,20
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	250	14,30	15,60	32,20	347,20
	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,1	59,9
	Итого завтрак:	500	16,96	16,62	75,00	536,30

		Обед				
17		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30
8		Плов со свининой	250	19,30	44,00	58,50
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30
8		Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,80	2,00	23,00
		Итого обед:	700	25,90	51,00	113,10

реп	3 день	Среда		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
8,16	Биточек куриный в соусе томатном		110	20,40	22,00	0,00	234,30
8	Каша гречневая рассыпчатая		120	7,40	5,00	38,90	227,70
39,3	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
7	Хлеб пшеничный		20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Яблоко свежее		110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого завтрак:		560	30,44	28,00	75,30	668,60

	Обед		Выход	Б	Ж	У	К/кал
0,2	Рассольник ленинградский со сметаной		200	2,10	5,00	14,20	111,30
8,16	Биточек куриный в соусе томатном		110	20,40	22,00	0,00	234,30
8	Каша гречневая рассыпчатая		150	9,30	6,00	48,60	284,60
01	Чай с шиповником		200	0,00	0,00	11,20	60,00
7	Хлеб пшеничный, ржаной		40	4,80	2,00	23,00	133,30
	Яблоко свежее		110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого обед:		810	37,10	35,00	108,70	911,50

реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
0	Баранка	40	2,90	4,00	29,20	162,80
3	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	260	1,50	2,00	6,30	250,10
39,3	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого завтрак:	500	4,40	6,00	51,50	476,70
	Обед					
0,2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,10	5,00	14,20	111,30
8,16	Биточек куриный в соусе томатном	110	20,40	22,00	0,00	234,30
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	6,00	48,60	284,60
01	Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Яблоко свежее	110	0,50	0,00	11,70	88,00
	Итого обед:	810	36	34	105	878

реп	4 день Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
3	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	200	7,20	8,00	31,70	242,60
6,01	Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
2	Молоко сгущённое	20	1,50	1,70	10,80	64,20
4	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
7	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:	500	16,34	15,70	76,35	540,10

реп			Пищевые вещества			
	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
15	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
7,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,60
	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
0	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,10
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	13,20	23,00	82,40	571,90

реп	2-разовое питание		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
10	Вафли	20	1,40	1,30	7,40	54,70
3	Каша пшённая молочная жидкая с маслом сливочным	260	7,20	8,00	31,70	242,60
4	Чай с молоком	200	1,3	1	16	88,1
7	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого завтрак:	500	12,04	11,30	63,80	440,20
	Обед					
5	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
7,03	Тефтели мясные с рисом и соусом красным	110	2,30	10,00	14,00	153,60
	Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
0	Напиток Ягодка	200	0,10	0,00	14,80	61,10
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	13,20	23,00	82,40	571,90

реп	5 день Пятница		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
4,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,50	3,70	26,80	189,30
5	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
7	Хлеб пшеничный	30	2,14	1,00	8,70	54,80
11,09	Печенье детское	40	3,00	4,00	22,67	162,80
	Итого завтрак:	500	29,10	17,90	76,87	649,40

реп	Обед	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
11,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
4,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
2	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
7	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	29,61	19,20	95,50	699,90

реп	2-разовое питание Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Б	Ж	У	
16	Бутерброд с повидлом	50	10,00	13,00	43,20	332,10
0	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	250	10,70	12,00	53,90	368,60
5	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого завтрак:	500	20,76	25,00	112,20	760,60
	Обед					
11,22	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
4,14	Курица по-мексикански	100	18,40	9,20	3,60	182,60
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,30	4,00	37,80	218,50
2	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
7	Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:	700	29,61	19,20	95,50	699,90

реп	6 день	Понедельник		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	200	7,20	8,00	42,70	270,30
,04		Булочка с посыпкой	75	5,90	7,00	41,70	193,30
5		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
7		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
5	Суп-лапша на курином бульоне		200	4,30	5,00	12,20	110,00
4	Гуляш из курицы		100	18,1	6,4	3,60	255,30
,02	Орзотто с овощами		150	3,30	7,80	22,90	176,20
	Компот из свежих яблок		200	0,11	0,00	23,80	99,10
7	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	2-разовое питание	Выход	Пищевые вещества			К/кал
	Завтрак		Б	Ж	У	
1,09	Печенье детское	30	2,70	4,00	19,00	148,00
	Каша (пшено, рис) жидкая молочная с маслом сливочным	250	6,60	8,00	41,20	267,30
	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
7	Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого завтрак:	500	11,50	13,00	84,00	530,00
	Обед:					
5	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,30	5,00	12,20	110,00
4	Гуляш из курицы	100	18,1	6,4	3,60	255,30
,02	Орзотто с овощами	150	3,30	7,80	22,90	176,20
	Компот из свежих яблок	200	0,11	0,00	23,80	99,10
7	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
99,05	Фигурки рыбные		100	2,30	10,00	14,00	153,60
0	Рис припущенный с овощами		120	2,80	6,69	27,20	180,80
539,3	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
7	Хлеб пшеничный		20	2,14	1,00	8,70	54,80
7,13	Сок пакетированный		125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на завтрак:		565	7,54	17,89	86,20	540,50

			Пищевые вещества			
реп	Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
75,07	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,08	96,70
99,05	Фигурки рыбные	100	2,30	10,00	14,00	153,60
0	Рис припущенный с овощами	150	3,50	8,30	34,00	225,90
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
7,13	Сок пакетированный	125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на обед:	815	11,50	24,50	123,08	765,60

	2-разовое питание		Пищевые вещества			
реп	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
549	Баранка	40	3,00	4,00	22,67	162,80
5	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	260	14,30	15,60	32,20	347,20
38	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					
5,07	Рассольник домашний со сметаной	200	1,80	5,00	11,08	96,70
99,05	Фигурки рыбные	100	2,30	10,00	14,00	153,60
0	Рис припущенный с овощами	150	3,50	8,30	34,00	225,90
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	24,30	101,70
7	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
7,13	Сок пакетированный	125	0,30	0,20	20,30	87,50
	Итого на обед:	815	11,50	24,50	123,08	765,60

реп	8 день	Среда		Пищевые вещества			
		Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
		Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	200	6,70	9,00	28,70	221,40
5,01		Сырники	60	4,20	4,00	9,15	90,40
		Молоко сгущённое	20	1,50	1,70	10,80	64,20
		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
		Итого на завтрак:	500	15	15,70	72,45	490,70

реп		Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1,22		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
4,01		Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,00	20,00	11,20	241,70
		Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
8		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
7		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	15,00	33,00	79,50	652,20

реп	2-разовое питание	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
0		Вафли	20	1,40	1,30	7,40	54,70
		Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	260	9,30	10,00	46,50	315,40
		Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
		Хлеб пшеничный	20	2,14	1,00	8,70	54,80
		Итого на завтрак:	500	12,90	12,30	77,70	484,80
		Обед:					
1,22		Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200	1,50	5	10,9	99,5
4,01		Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	110	7,00	20,00	11,20	241,70
		Пюре картофельное	150	3,20	7,00	22,00	147,00
8		Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
7		Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	15	33,00	79,50	652,20

реци	9 день	Четверг		Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
3	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		200	6,00	7,00	25,20	238,00
1,3	Булочка с изюмом		75	5,9	7	41,60	192,80
	Чай с молоком		200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Хлеб пшеничный		25	2,14	1,00	8,70	54,80
	Итого на завтрак:		500	15,34	16,00	91,50	573,70

	Обед						
	Суп картофельный с бобовыми		200	4,70	4,00	17,20	133,30
1,15	Паста с соусом "Болоньезе"		250	10,20	10,20	20,70	200,00
9	Напиток Каркаде		200	0,50	0,00	3,60	15,00
7	Хлеб пшеничный, ржаной		50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		700	18,70	15,20	60,90	448,50

реци	2-разовое питание			Пищевые вещества			
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
6	Бутерброд с повидлом		50	10,00	13,00	43,20	332,10
3	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным		250	1,50	2,00	26,50	252,10
	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						
	Суп картофельный с бобовыми		200	4,70	4,00	17,20	133,30
1,15	Паста с соусом "Болоньезе"		250	10,20	10,20	20,70	200,00
9	Напиток Каркаде		200	0,50	0,00	3,60	15,00
7	Хлеб пшеничный, ржаной		50	3,30	1,00	19,40	100,20
	Итого обед:		700	18,70	15,20	60,90	448,50

№	10 день	Пятница		Пищевые вещества			К/кал
				Выход	Б	Ж	
		Завтрак					
56		Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
		Каша гречневая рассыпчатая	130	8,00	5,16	42,10	246,70
01		Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
		Хлеб пшеничный	30	2,10	1,00	10,70	56,80
1,09		Печенье детское	40	3,00	4,00	22,60	162,80
		Итого на завтрак:	500	23,40	29,06	90,10	752,40

№		Обед	Выход	Б	Ж	У	К/кал
17		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,50	5,00	7,30	106,00
56		Паприкаш из свинины	100	10,30	18,9	3,5	226,1
		Каша гречневая рассыпчатая	150	9,30	5,90	48,60	284,60
01		Чай с шиповником	200	0,00	0,00	11,20	60,00
7		Хлеб пшеничный, ржаной	50	3,30	1,00	19,40	100,20
		Итого на обед:	700	24,40	30,80	90,00	776,90

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