

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Директор МАОУ "СОШ № 3" (Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат

общественного питания"

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			
			Выход	Б	Ж	У
		Завтрак				К/кал
1141,09		Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00
883		Каша пшеничная 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

№ 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

№ 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

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

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

	8 день	Среда		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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 каркадэ		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

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

	10 день	Пятница		Пищевые вещества			
№ рец	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807243

Владелец Горохова Ольга Михайловна

Действителен с 24.09.2025 по 24.09.2026