СОГЛАСОВАНО

Директор

/ _____

25 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

25 августа 2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
		1- 4 классы					5-11 классы				
	ЗАВТРАК										
54-4г	Каша гречневая расыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	180	9,96	7,56	43,2	280,44
260	Гуляш из филе птицы	85	14	16,14	13,45	258,54	110	17,5	20,18	16,81	323
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	Выпечка в упаковке	65	3,60	9,60	39,00	204,00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1,00	0,00	24,40	102,00
	ИТОГО:	**530,00**	**29,30**	**32,54**	**111,75**	**807,84**	**720,00**	**31,86**	**28,24**	**107,71**	**817,04**
	ОБЕД										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	100	2,66	10,1	10,3	142,83
54-12с	Суп с рисом и рыбными консервами						250	9,90	4,80	15,55	144,60
54-12с	Суп с рисом	220	1,78	2,42	13,68	83,40					
54-6м	Биточки с соусом	140	13,7	14,28	20,67	265,53	150	14,75	15,3	22,15	284,5
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	**830,00**	**27,06**	**28,42**	**122,67**	**841,43**	**940,00**	**38,37**	**36,80**	**136,68**	**1018,09**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-7з	Салат из белокочанной капусты						100	2,66	10,1	10,3	142,83
54-12с	Суп с рисом и рыбными консервами						250	9,90	4,80	15,55	144,60
54-6м	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5
54-6г	Рис отварной						180	4,44	5,76	43,8	244,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов						200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						**940,00**	**36,33**	**36,68**	**141,12**	**1026,13**
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Пряники	100	5,6	5	76,3	362					
	ИТОГО:	**300**	**6,6**	**5**	**100,7**	**463,6**					
	День второй (вторник 1)										
	ЗАВТРАК										
	Бутерброд с сыром	35/20					35/30				
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40	35	2,60	1,01	17,80	92,40
	Сыр	20	6,02	7,40	0,07	90,80	30	7,52	9,25	0,09	113,50