

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

Директор

/ /

19 октября

2026 г.

М.В.Дудукина

19 октября

2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прим пищи, наименование	Вес блюда / Суммарны й объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Вес блюда / Суммар ный объем блюд	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	
						(ккал)					(ккал)	
	блюда		Б	Ж	У			Б	Ж	У		
			1- 4 классы					5-11 классы				
	ЗАВТРАК											
183	Каша гречневая расыпчатая	155	8,83	5,66	38,6	260	210	11,9	10,5	51,68	373,4	
260	Гуляш из филе птицы	100	24,5	21	6	210	115	28,2	25,7	6,9	241	
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36	
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00	
	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:	550,00	39,53	36,56	107,20	784,00	755,00	43,70	36,50	106,58	826,40	
	ОБЕД											
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	6,2	59	100	2,1	5	10,3	98	
63	Суп картофельный с пшеном и птицей	258	4,60	4,60	19,30	143,00	275	9,10	8,10	19,40	225,00	
99	Биточки с соусом	120	11,1	11,5	14,8	210	140	13	13	17,3	245	
227	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	233	
310	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	30,9	123	200	0,5	0,1	30,9	123	
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00	
	ИТОГО:	848,00	26,78	23,59	124,53	837,00	955,00	35,16	31,32	137,90	1040,00	
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ											
6	Салат из белокочанной капусты						100	2,1	5	10,3	98	
63	Суп картофельный с пшеном и птицей						275	9,10	8,10	19,40	225,00	
99	Биточки с соусом						140	13	13	17,3	245	
	Рис отварной						180	4,5	7,2	45,36	272	
310	Компот из смеси сухофруктов						200	0,5	0,1	30,9	123	
1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00	
	ИТОГО:						955,00	33,16	34,12	143,26	1079,00	
	ПОЛДНИК											
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6						
	Пряники	100	5,5	6	69	350						
	ИТОГО:	300	6,5	6	93,4	451,6						
	День второй (вторник 1)											
	ЗАВТРАК											
	Бутерброд с сыром	35/22					35/25					
	Батон Нарезной	35	2,60	1,00	17,80	92,40	35	2,60	1,00	17,80	92,40	
	Сыр	22	6,00	7,40	0,07	91,00	25	7,50	9,20	0,09	114,00	
191	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом	155	4,40	6,00	29,50	192,00	210	5,90	8,10	40,00	260,00	