

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

Директор

/

25 августа

2026 г.

М.В.Дудукина

25

августа

2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

№ рецептуры	Прием 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											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	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	