

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

Директор

25 августа

2026 г.

25

августа

М.В.Дудукина

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 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	

СОГЛАСОВАНО

Директор

19 октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

19 октября 2026 г. М.В.Дудукина

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

ПРИМЕРНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ											
№ рецептуры	Прием пищи, наименование	Вес блюда / Суммарный объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вес блюда / Суммарный объем	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
						1- 4 классы					
ЗАВТРАК											
183	Каша гречневая рассыпчатая	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