СОГЛАСОВАНО

Директор

/ _____ / _____

19 октября 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

_____ М.В.Дудукина

19 октября 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										
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

	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00					
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	**712,00**	**16,90**	**14,50**	**96,87**	**588,40**	**570,00**	**18,90**	**18,40**	**82,99**	**577,40**
	ОБЕД										
47	Икра свекольная	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
55	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной						275	9	11,8	8,8	182
55	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	6,2	8,8	103					
136	Котлета из птицы с маслом	105	15,9	22,9	16	337	105	15,9	22,9	16	337
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,80	20,03	141,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**825**	**26,04**	**39,42**	**90,73**	**846**	**920**	**34,35**	**49,08**	**98,73**	**1002,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Икра свекольная						100	1,80	7,90	9,90	122,00
55	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной						275	9	11,8	8,8	182
136	Котлета из птицы с маслом						105	15,9	22,9	16	337
227	Макаронные изделия отварные						180	6,50	4,40	40,00	233,00
324	Кисель						200	0	0	20	76
1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**920**	**37,16**	**47,72**	**114,70**	**1066,00**
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	3,5	25	69	520					
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	**300**	**3,7**	**25**	**78,1**	**556**					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
208	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	155	5,6	6,9	25,1	187	210	7,6	9,3	34	253
239	Запеканка из творога с сгущенным молоком	140	22,8	16,7	29,2	360	160	26,1	19,1	33,4	412
304	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	16,6	101	200	3	2,8	16,6	101
1,5	Хлеб пшеничый	30	2,4	0,3	14,5	74	30	2,4	0,3	14,5	74
	Пряники	65	3,4	3	45,8	217					
	ИТОГО:	**590,00**	**37,20**	**29,70**	**131,20**	**939,00**	**600,00**	**39,10**	**31,50**	**98,50**	**840,00**
	ОБЕД										
42	Винегрет овощной	60	0,80	1,50	4,60	38,00	100	1,30	2,60	7,60	63,00
64	Суп с клецками	250	2,60	2,70	15,80	102,00					
64	Суп с клецками и говядиной						270	7,8	6,1	15,8	153,4
83	Котлета из трески с маслом	95	14	14,2	13,5	240	95	14	14,2	13,5	240
178	Гороховое пюре	150	15,08	4,92	35,42	265,00	180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**815,00**	**36,64**	**24,04**	**98,42**	**797,00**	**905,00**	**45,36**	**29,52**	**108,50**	**926,40**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
42	Винегрет овощной						100	1,30	2,60	7,60	63,00
64	Суп с клецками и говядиной						270	7,8	6,1	15,8	153,4
83	Котлета из трески с маслом						95	14	14,2	13,5	240
148	Капуста тушеная						180	4,05	5,76	16,56	142,00
300	Чай с сахаром						200	0,2	0	9,1	36

1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						905,00	31,31	29,38	82,56	750,40
	ПОЛДНИК										
	Печенье	100	7	8	67	450					
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	300,00	7,2	8	76,1	486					
	День четвертый (четверг 1)										
	ЗАВТРАК										
227	Макаронные изделия отварные	155	5,42	3,67	33,33	186,00	230	8	8,1	48,9	311
142	Кнели из кур с рисом и соусом	100	17,1	23,6	6,1	306	100	17,1	23,6	6,1	306
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100	200	3,6	3,3	13,7	100
	Фрукт	182	0,80	0,60	24,00	114,00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	4,00	4,90	27,20	208,00
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	667	29,32	31,47	91,63	780,00	590	35,10	40,20	110,40	999,00
	ОБЕД										
11	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3	4,8	53	100	1,6	5	8,1	88
58	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2	6,2	12,9	119					
58	Борщ со сметаной и птицей						282	10,4	14	13	224
8,1	Рис отварной	150	3,75	6,00	37,80	227,00	180	4,50	7,20	45,36	272,00
96	Гуляш из говядины	90	12,40	13,00	2,90	179,00	100	13,80	17,40	3,80	239,00
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:	810	23,51	29,02	109,3	817	922	34,76	44,42	121,16	1062
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
11	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	8,1	88
58	Борщ со сметаной и птицей						282	10,4	14	13	224
183	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,60	6,80	46,30	312,00
96	Гуляш из говядины						100	13,80	17,40	3,80	239,00
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:						982	40,86	44,02	122,1	1102
	ПОЛДНИК										
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Пряники	100	5,5	6	69	350					
	ИТОГО:	300	5,5	6	93,4	451					
	День пятый (пятница 1)										
	ЗАВТРАК										
99	Биточки с соусом	120	11,1	11,5	14,8	210	140	13	13	17,3	245
8,1	Рис отварной	150	3,75	6,00	37,80	150,00	180	4,50	7,20	45,36	272,00
302	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	9,30	38,00	207	0,20	0,00	9,30	38,00
1,5	Хлеб пшеничый	30	2,4	0,3	14,5	74	30	2,4	0,3	14,5	74
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	4	4,9	27,2	208					
	Печенье						27	2,6	6,8	25,2	135

	ИТОГО:	537,00	21,45	22,70	103,60	680,00	584,00	22,70	27,30	111,66	764,00
	ОБЕД										
47	Икра свекольная	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
65	Суп с горохом с птицей и гренками	275	16,4	13,6	31,3	325	310	17,8	14,8	34	354
98	Жаркое по -домашнему	170	16,45	16,61	14,91	279,00	210	19,93	20,13	18,07	339,00
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	765,00	37,91	35,73	96,51	894,00	880,00	43,49	43,55	106,37	1032,00
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	5,8	7,4	0	91					
	вафли	50	1,8	13	34	260					
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					
	ИТОГО:	305	10,40	21,41	60,90	479,40					
	День шестой (понедельник 2)										
	ЗАВТРАК										
138	Плов из птицы	200	19,10	23,00	34,00	426,00	300	28,70	34,50	50,90	639,00
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1,00	0,00	24,40	102,00
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
	Вафли	20	1,65	1,95	10,50	63,30	23	1,75	2,05	12,50	67,00
	ИТОГО:	550,00	26,05	25,35	84,10	674,30	753,00	34,05	36,85	111,40	918,00
	ОБЕД										
47	Икра свекольная	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
56	Рассольник ленинградский	250	2,4	5,7	15,7	130					
56	Рассольник ленинградский с птицей						290	12,9	15,5	15,8	261
94	Бефстроганов из отварной говядины	90	14,6	13,6	1,9	189	100	16,20	15,10	2,10	210,00
227	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,,5	4,4	40	223
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	810,00	27,68	28,49	85,93	730,00	930,00	35,06	43,62	96,90	968,00
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Икра свекольная						100	1,80	7,90	9,90	122,00
56	Рассольник ленинградский с птицей						290	12,9	15,5	15,8	261
94	Бефстроганов из отварной говядины						100	16,20	15,10	2,10	210,00
178	Гороховое пюре						180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	Чай с сахаром						200	0,2	0	9,1	36
	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						930,00	53,16	45,12	99,40	1063,00
	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 седьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
192	Каша молочная "Геркулес" с маслом	155	5,90	9,60	25,40	216,00	230	8,80	14,30	37,70	321,00
234	Омлет натуральный с маслом	100	9,9	14,6	1,8	178	100	9,9	14,6	1,8	178
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
	Кекс	55	2,8	7,2	26,8	184	55	2,8	7,2	26,8	184
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	0,8	0,6	10,3	94					
	ИТОГО:	**740,00**	**22,00**	**32,30**	**87,90**	**782,00**	**615,00**	**24,10**	**36,40**	**89,90**	**793,00**
	ОБЕД										
6	Салат из белокочанной капусты	60	1,2	3	6,2	59	100	2,1	5	10,3	98
65	Суп с горохом с говядиной и гренками	277	10,6	6,9	31,9	244	305	11,70	7,50	35,10	269,00
142	Кнели из кур с рисом и соусом	100	17,1	23,6	6,1	306	100	17,1	23,6	6,1	306
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,80	20,03	114,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
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:	**847,00**	**36,44**	**39,12**	**115,13**	**962,00**	**945,00**	**39,05**	**42,68**	**126,43**	**1081,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
6	Салат из белокочанной капусты						100	2,1	5	10,3	98
65	Суп с горохом с говядиной и гренками						305	11,70	7,50	35,10	269,00
142	Кнели из кур с рисом и соусом						100	17,1	23,6	6,1	306
183	Каша гречневая рассыпчатая						180	10,60	6,80	46,30	312,00
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:						**945,00**	**45,96**	**43,72**	**148,70**	**1224,00**
	ПОЛДНИК										
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	100					
	вафли	100	3,5	25	69	520					
	ИТОГО:	**300**	**7,1**	**28,3**	**82,7**	**620**					
	День восьмой (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
227	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	223
	Голень птицы тушенное с с соусом сметанным	140	24,00	14,00	5,00	253,00	140	24,00	14,00	5,00	253,00
304	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,8	16,6	101	200	3	2,8	16,6	101
	Печенье	32	2,60	6,00	22,00	120,00					
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	**552,00**	**37,42**	**26,77**	**91,43**	**734,00**	**550,00**	**35,90**	**21,50**	**76,10**	**651,00**
	ОБЕД										
42	Винегрет овощной	60	0,80	1,50	4,60	38,00	100	1,30	2,60	7,60	63,00
61	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,5	5	20,2	153					
61	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						300	18,5	17,3	20,3	316
99	Биточки с соусом	140	13	13	17,6	245	140	13	13	17,6	245

183	Каша гречневая рассыпчатая	155	8,80	5,66	38,60	260,00	185	10,60	6,80	46,30	312,00
324	Кисель	200	0	0	20	76	200	0	0	20	76
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**865**	**32,06**	**25,88**	**121,00**	**888,00**	**985**	**47,36**	**40,42**	**131,80**	**1128,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
42	Винегрет овощной						100	1,30	2,60	7,60	63,00
61	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						300	18,5	17,3	20,3	316
99	Биточки с соусом						140	13	13	17,6	245
227	Макаронные изделия отварные						180	6,5	4,4	40	233
324	Кисель						200	0	0	20	76
1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**980**	**43,26**	**38,02**	**125,50**	**1049,00**
	ПОЛДНИК										
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					
	Печенье	100	**7**	**18**	**67**	**450**					
	ИТОГО:	**300,00**	**7,2**	**18**	**76,1**	**486**					
	День девятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
210	Каша"Дружба"	155	4,33	6,25	24,08	172	185	5,2	7,5	28,9	206
239	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	22,8	16,7	29,2	360	160	26,1	19,1	33,4	412
302	Чай с сахаром и лимоном	207	0,20	0,00	9,30	38,00	207	0,20	0,00	9,30	38,00
2	Бутерброд с маслом и сыром	63	7,30	14,30	16,70	230,00					
1	Бутерброд с маслом						45	2,40	12,70	14,60	186,00
1,5	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,50	74,00	30	2,40	0,30	14,50	74,00
	ИТОГО:	**595,00**	**37,03**	**37,55**	**93,78**	**874,00**	**627,00**	**36,30**	**39,60**	**100,70**	**916,00**
	ОБЕД										
47	Икра свекольная	60	1,1	4,8	5,9	73	100	1,80	7,90	9,90	122,00
636	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками	263	4,2	3,6	19,6	132	276	5,8	4,6	19,9	148
91	Рыба,запеченная с морковью	90	11	7,5	3	128	100	12,2	8,3	3,3	142
146	Картофельное пюре	150	3,08	4,80	20,03	141,00	180	3,69	5,76	24,03	169,00
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36	200	0,2	0	9,1	36
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	**823**	**23,54**	**21,42**	**77,63**	**626**	**916**	**27,65**	**27,28**	**86,23**	**733,00**
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
47	Икра свекольная						100	1,80	7,90	9,90	122,00
636	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						276	5,8	4,6	19,9	148
91	Рыба,запеченная в сметанном соусе						100	12,2	8,3	3,3	142
178	Гороховое пюре						180	18,10	5,90	42,50	318,00
300	Чай с сахаром						200	0,2	0	9,1	36
1,6	Хлеб ржано-пшеничный						60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:						**916**	**42,06**	**27,42**	**104,70**	**882,00**
	ПОЛДНИК										
	Бутерброд с сыром	35 /20									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	20	4,68	**6**	**0**	**74,2**					
	Печенье	50	3,5	**9**	**34**	**225**					
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					

	ИТОГО:	305,00	10,98	16,01	60,90	427,60					
	День десятый (пятница 2)										
	ЗАВТРАК										
227	Макаронные изделия отварные	150	5,42	3,67	33,33	186,00	180	6,5	4,4	40	233
136	Котлеты рубленые из птицы с соусом	150	29	7	20	253	150	29	7	20	253
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
	Фрукт	230	0,70	0,90	29,90	115,00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	4	4,9	27,2	208
	ИТОГО:	760,00	37,72	11,87	106,83	664,00	590,00	42,10	16,60	110,80	804,00
	ОБЕД										
11	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3	4,8	53	100	1,6	5	8,1	88
58	Борщ со сметаной и говядиной	262	5,1	8,2	12,9	149	282	10,3	11,6	12,9	200
138	Плов из птицы	200	19,10	23,00	33,90	426,00	220	21,00	25,30	37,30	468,00
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	104,6	200	1	0	24,4	104,6
1,6	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,72	20,00	116,00	60	3,96	0,72	20,00	116,00
	ИТОГО:	782,00	30,06	34,92	96,00	848,60	862,00	37,86	42,62	102,70	976,60
	ПОЛДНИК										
300	Чай с сахаром	200	0,2	0	9,1	36					
	Печенье	100	7	18	67	450					
	ИТОГО:	300	7,2	18	76,1	486					