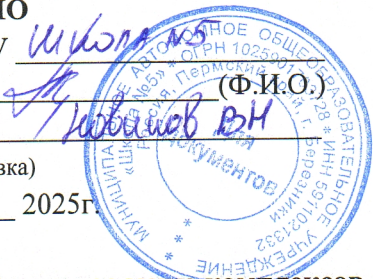


СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ



(Ф.И.О.)

(подпись/расшифровка)

" 29 " 08 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Ушакова А.В.



Сентябрь 2025г.

Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше с. Романово

№ рец	1 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,1	Печенье		40	2,7	4	19	148
883	Каша пшённая молочная с маслом сливочным		310	11,50	12,00	55,40	376,00
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
	Итого завтрак:			14,26	16	89,56	583,9
	Обед						
1039	Суп картофельный с вермишелью		250	2,42	2,00	17,43	100,80
444,01/1	Плов со свининой с огурцом консервированным		280/20	20,42	23,00	55,19	493,80
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			24,80	21,08	70,94	679,50

№ рец	2 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,70	1,00	19,30	129,30
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		300	7,60	10,00	47,50	308,40
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого завтрак:			10,30	11,00	82,80	501,50
	Обед						
1049	Суп-пюре из гороха		250	7,71	3,00	22,58	141,60
943	Гренки из пшеничного хлеба		10	1,30	0,00	7,81	40,00
1308,02/	Биточек куриный в соусе томатном		110	15,39	21,00	2,09	191,30
516	Макаронные изделия отварные		180	7,61	5,00	45,44	262,10
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,35	0,00	24,36	101,70
147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:			36,52	30,00	126,61	862,00

№ рец	3 день Среда	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Завтрак	Б	Ж	
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом слив	310	12,80	15,00	64,30	439,40
854	Чай с молоком	200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Итого завтрак:		16,50	19,00	104,30	639,50
	Обед					
1030	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,70	6,00	17,80	139,20
/901	Котлета Деревенская в соусе красном основном	120	14,90	14,00	10,75	223,50
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,57	0,00	3,61	15,00
147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
976	Фрукт	110	0,44	0,00	10,78	80,7
	Итого обед:		27,41	31,28	116,31	824,88

№ рец	4 день Четверг	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Завтрак	Б	Ж	
1141,1	Печенье	40	3,00	4,00	29,76	162,80
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	310	6,94	7,00	54,37	307,50
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
	Итого завтрак:		10,00	11,00	99,29	530,20
	Обед					
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	1,83	7,00	13,19	121,30
1126	Котлета Московская в соусе томатном	110	12,12	11,00	1,16	173,10
995	Пюре картофельное	180	3,90	8,00	26,40	196,20
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		22,01	27,00	81,08	679,70

№ рец	5 день Пятница	Выход	Пищевые вещества			К/кал
			Завтрак	Б	Ж	
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,7	1	19,3	129,3
1013	сливочным	300	1,80	2,00	57,57	360,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого завтрак:		4,50	3,00	92,87	553,20
	Обед					
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1023	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	17,33	5,00	3,31	132,20
512/819,02	Рис припущенный с горошком зеленым	200	4,92	8,00	52,38	281,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		21,57	29,21	72,75	636,82

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141,1	Печенье детское		40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,05	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		310	7,91	10,00	49,11	318,70
686	Чай с лимоном		200	0,06		15,16	59,9
	Итого завтрак:			10,67	14,00	83,27	526,60
	Обед						
139	Суп картофельный с бобовыми		250	5,88	6,00	21,48	166,60
1027,13/	Котлета Деревенская в соусе красном основном		120	14,90	14,00	10,75	223,50
516	Макаронные изделия отварные с маслом		180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,32	1,00	19,46	100,20
	Итого на обед:			31,71	26,00	113,13	816,20

№ рец	7 день Вторник		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом		50	2,72	1	19,33	129,3
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным		300	12,40	14,00	62,27	425,30
1188	Чай с сахаром		200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:			15,12	15,00	97,60	618,40
	Обед						
1175	Рассольник домашний со сметаной		250	2,39	6,00	15,99	115,40
1020	Плов с мясом птицы		300	27,9	34	58	569,7
928	Компот из смеси сухофруктов		200	0,35	0,00	24,36	101,70
147	Хлеб пшеничный, ржаной		50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого на обед:			19,69	34,78	90,40	753,37

№ рец	8 день Среда		Пищевые вещества				
	Завтрак		Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка		40	2,40	3,00	24,00	112,00
883	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		310	11,15	12,00	55,48	376,00
854	Чай с молоком		200	1,36	1,00	16,00	88,10
	Итого на завтрак:			14,91	16,00	95,48	576,10
	Обед:						
1021	Борщ с капустой, картофелем со сметаной		250	1,83	7,00	13,19	121,30
1126	Котлета Московская в соусе томатном		110	12,18	11,00	1,73	178,70
995	Пюре картофельное		180	3,91	8,00	26,44	196,20
819,02	Горошек зелёный		20	0,60	1,00	7,90	16,70
686	Чай с лимоном		200	0,06	0	15,16	59,9
147	Хлеб пшеничный, ржаной		40	3,32	1,00	19,46	100,20
	Итого на обед:			21,90	28,00	83,88	673,00

№ рец	9 день	Выход	Пищевые вещества			
	Четверг		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
1141,1	Печенье детское	40	2,70	4,00	19,00	148,00
1013	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	310	1,80	2,00	7,80	262,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
	Итого на завтрак:		4,56	6,00	41,90	470,00
	Обед:					
124	Щи из капусты с картофелем со сметаной	250	1,90	6,00	9,14	132,50
1071	Рыба тушеная в томате с овощами	100	11,93	7	3,65	151,90
512	Рис припущенный	180	4,30	7,00	44,40	264,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
108	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,30	1,00	18,40	100,20
976	Фрукт	110	0,44	0,00	10,70	80,70
	Итого на обед:		21,87	21,00	102,29	793,60

№ рец	10 день	Выход	Пищевые вещества			
	Пятница		Б	Ж	У	К/кал
	Завтрак					
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,72	1	19,33	129,3
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,71	7,00	52,61	297,50
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
	Итого на завтрак:		9,43	8,00	87,94	490,60
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,06	Гуляш из свинины	100	11,17	28,00	3,61	236,30
998	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,19	7,00	58,35	341,50
1899	Напиток Каркаде	200	0,57	0,00	3,61	15,00
147	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
	Итого на обед:		33,61	42,00	110,67	886,20

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 406075372527730394131178566018224477597821737473

Владелец Новиков Виктор Николаевич

Действителен с 27.05.2026 по 27.05.2027