СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ
_____ (Ф.И.О.)
" " 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ООО "Комбинат общественного питания"
_____Ушакова А.В.
Сентябрь 2026 г.

Примерное 12-дневное меню для обучающихся в возрасте с 12 лет и старше

№ рец	**1 день** **Понедельник**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	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	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
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		**27,00**	**26,00**	**112,95**	**783,70**

№ 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
1308,0	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
1147	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**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	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
3/901	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
1147	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:		**33,96**	**28,00**	**125,62**	**925,20**

№ рец	**4 день Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	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
1147	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**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1046	Бутерброд с повидлом	50	2,7	1	19,3	129,3
1013	Каша пшеничная молочная с маслом 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,	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
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		**28,37**	**20,00**	**104,32**	**731,10**

№ рец	**Суббота**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
842	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	300	6,71	7,00	52,61	297,50
854	Чай с молоком	200	1,30	1,00	16,00	88,10
	Итого на завтрак:		**10,41**	**11,00**	**92,61**	**497,60**
	Обед:					
1015	Суп-лапша на курином бульоне	260	5,70	6,00	15,91	143,10
437,1	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
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
	Итого на обед:		**33,61**	**42,00**	**110,67**	**886,20**

№ рец	6 день Понедельник		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье	40	2,70	4,00	19,00	148,00
235,1	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
1027,1	Котлета Деревенская в соусе красном основном	120	14,90	14,00	10,75	223,50
516	Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	45,44	262,10
1188	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	16,00	63,80
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	40	3,32	1,00	19,46	100,20
	Итого 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
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого на обед:		**34,80**	**41,00**	**122,68**	**912,10**

№ 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 пшенная 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 красном	120	12,18	11,00	1,73	178,70
995	Пюре картофельное	180	3,91	8,00	26,44	196,20
686	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,16	59,9
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого на обед:		**22,14**	**27,00**	**80,85**	**681,40**

№ рец	**9 день** **Четверг**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
1141	Печенье	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** **Пятница**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
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
437,1	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
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	60	4,98	1,00	29,19	150,30
	Итого на обед:		**33,61**	**42,00**	**110,67**	**886,20**

№ рец	**Суббота**		Пищевые вещества			
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал
14649	Баранка	40	2,40	3,00	24,00	112,00
850	Каша овсяная Геркулес молочная с маслом сливочным	310	12,40	14,00	62,27	425,30
854	Чай с молоком	200	1,36	1,00	16,00	88,10
	Итого завтрак:		**16,16**	**18,00**	**102,27**	**625,40**
	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
516	Макаронные изделия отварные	180	7,61	5,00	45,44	262,10
686	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	15,10	59,90
1147	Хлеб пшеничный, ржаной	50	4,16	1,00	24,33	125,30
	Итого обед:		**25,78**	**24,00**	**99,22**	**741,70**