

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ

Ваулина И.Б. (Ф.И.О.)  
 (подпись/расшифровка)  
 "17" 10 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Комбинат  
 общественного питания"  
 Ушакова А.В.



## Примерное 10-дневное меню комплексов для обучающихся в возрасте с 7 до 11 лет с заболеванием целиакия

| № рец  | 1 день | Понедельник                                   | Пищевые вещества |       |       |       |
|--------|--------|-----------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|
|        |        |                                               | Выход            | Б     | Ж     | У     |
|        |        | Завтрак                                       |                  |       |       | К/кал |
| 823    |        | Каша гречневая молочная с маслом сливочным    | 300              | 10,8  | 12    | 50,4  |
| 686    |        | Чай с лимоном                                 | 200              | 0,06  | 0     | 15,2  |
|        |        | Итого завтрак:                                |                  | 10,86 | 12    | 65,6  |
|        |        | Обед                                          |                  |       |       |       |
| 112.02 |        | Суп картофельный без томата на мясном бульоне | 200              | 2,60  | 2,80  | 8,60  |
| 444.01 |        | Плов со свининой                              | 250              | 18,20 | 21,00 | 49,20 |
| 8.12   |        | Огурец консервированный                       | 50               | 0,30  | 0,00  | 0,60  |
| 1188   |        | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,00  | 0,00  | 15,90 |
|        |        | Итого обед:                                   |                  | 21,10 | 23,80 | 74,30 |

| № рец  | 2 день | Вторник                                     | Пищевые вещества |       |       |       |
|--------|--------|---------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|
|        |        |                                             | Выход            | Б     | Ж     | У     |
|        |        | Завтрак                                     |                  |       |       | К/кал |
| 174    |        | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным | 300              | 8,00  | 8,60  | 50,60 |
| 1188   |        | Чай с сахаром                               | 200              | 0     | 0     | 16    |
|        |        | Итого завтрак:                              |                  | 8,00  | 8,60  | 66,60 |
|        |        | Обед                                        |                  |       |       |       |
| 1049   |        | Суп-пюре из гороха на курином бульоне       | 200              | 6,20  | 2,00  | 18,10 |
| 288.01 |        | Птица отварная                              | 100              | 30,60 | 2,00  | 0,50  |
| 836    |        | Огурцы свежие порционно                     | 50               | 0,20  | 0,00  | 2,50  |
| 911.01 |        | Каша перловая с овощами                     | 150              | 3,30  | 8,00  | 22,90 |
| 928    |        | Компот из смеси сухофруктов                 | 200              | 0,30  | 0,00  | 24,30 |
|        |        | Итого обед:                                 |                  | 40,60 | 12,00 | 68,30 |

| № рец  | 3 день | Среда                                      | Пищевые вещества |       |       |       |
|--------|--------|--------------------------------------------|------------------|-------|-------|-------|
|        |        |                                            | Выход            | Б     | Ж     | У     |
|        |        | Завтрак                                    |                  |       |       | К/кал |
| 235.05 |        | Каша рисовая молочная с маслом сливочным   | 300              | 7,90  | 9,60  | 49,40 |
| 854    |        | Чай с молоком                              | 200              | 1,3   | 1     | 16    |
|        |        | Итого завтрак:                             |                  | 9,20  | 10,60 | 65,40 |
|        |        | Обед                                       |                  |       |       |       |
| 1030   |        | Рассольник ленинградский с крупой перловой | 200              | 2,10  | 5,00  | 14,20 |
| 437.06 |        | Гуляш из свинины без томата                | 100              | 11,10 | 28,00 | 3,60  |
| 998    |        | Каша гречневая рассыпчатая                 | 150              | 9,30  | 6,00  | 48,60 |
| 1899   |        | Напиток каркаде                            | 200              | 0,60  | 0,00  | 3,60  |
| 976    |        | Фрукт                                      | 110              | 0,40  | 0,00  | 10,70 |
|        |        | Итого обед:                                |                  | 23,50 | 39,00 | 80,70 |

| № рец | 4 день                                            | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|-------|---------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|       | Четверг                                           |       | Б                | Ж     | У     |        |
|       | Завтрак                                           |       |                  |       |       |        |
| 842   | Каша ячневая молочная с маслом сливочным          | 300   | 6,60             | 6,90  | 52,60 | 380,50 |
| 686   | Чай с лимоном                                     | 200   | 0,06             | 0     | 15,1  | 89,9   |
|       | Итого завтрак:                                    |       | 6,66             | 6,90  | 67,70 | 470,40 |
|       | Обед                                              |       |                  |       |       |        |
| 1021  | Борщ с капустой, картофелем и сметаной без томата | 200   | 1,40             | 5,00  | 10,50 | 197,00 |
| 1070  | Рыба тушёная в томате с овощами                   | 100   | 13,2             | 18    | 1,16  | 227,30 |
| 995   | Картофельное пюре                                 | 150   | 3,20             | 7,00  | 22,00 | 163,50 |
| 835   | Помидоры свежие порционно                         | 50    | 0,30             | 0,00  | 3,40  | 30,50  |
| 1188  | Чай с сахаром                                     | 200   | 0,00             | 0,00  | 15,90 | 83,8   |
|       | Итого обед:                                       |       | 18,10            | 30,00 | 52,96 | 702,10 |

| № рец  | 5 день                                        | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|--------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|        | Пятница                                       |       | Б                | Ж     | У     |        |
|        | Завтрак                                       |       |                  |       |       |        |
| 174    | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным   | 300   | 8,00             | 8,60  | 50,60 | 387,00 |
| 1188   | Чай с сахаром                                 | 200   | 0,00             | 0,00  | 15,90 | 83,8   |
|        | Итого завтрак:                                |       | 8,00             | 8,60  | 66,50 | 470,80 |
|        | Обед                                          |       |                  |       |       |        |
| 124    | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200   | 1,50             | 5,00  | 7,30  | 116,70 |
| 1023   | Фрикасе из мяса птицы                         | 100   | 17,30            | 5,00  | 3,30  | 232,20 |
| 512    | Рис припущенный                               | 150   | 3,60             | 6,00  | 37,00 | 220,40 |
| 819,02 | Горошек зелёный отварной                      | 50    | 1,50             | 2,50  | 19,70 | 41,70  |
| 483    | Чай с лимоном                                 | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 89,9   |
|        | Итого обед:                                   |       | 23,96            | 18,50 | 82,40 | 700,90 |

| № рец   | 6 день                                         | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|---------|------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|         | Понедельник                                    |       | Б                | Ж     | У     |        |
|         | Завтрак                                        |       |                  |       |       |        |
| 235,05  | Каша рисовая молочная с маслом сливочным       | 300   | 7,90             | 9,60  | 49,40 | 380,70 |
| 483     | Чай с лимоном                                  | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 89,9   |
|         | Итого завтрак:                                 |       | 7,96             | 9,60  | 64,50 | 470,60 |
|         | Обед                                           |       |                  |       |       |        |
| 992.14  | Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим | 60    | 0,9              | 3     | 5,4   | 53,4   |
| 139     | Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне  | 200   | 4,70             | 4,00  | 17,20 | 163,30 |
| 1387,11 | Азу из курицы без томата                       | 100   | 0,90             | 10,10 | 7,20  | 122,30 |
| 998     | Каша гречневая рассыпчатая                     | 150   | 9,30             | 6,00  | 48,60 | 284,60 |
| 1188    | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 83,8   |
|         | Итого обед:                                    |       | 15,80            | 23,10 | 94,40 | 707,40 |

| № рец    | 7 день                                   | Выход | Пищевые вещества |       |       | К/кал  |
|----------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|
|          | Вторник                                  |       | Б                | Ж     | У     |        |
|          | Завтрак                                  |       |                  |       |       |        |
| 842      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 300   | 6,60             | 6,90  | 52,60 | 380,50 |
| 1188     | Чай с сахаром                            | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 83,8   |
|          | Итого на завтрак:                        |       | 6,60             | 6,90  | 68,60 | 464,30 |
|          | Обед                                     |       |                  |       |       |        |
| 14612.45 | Салат из свёклы с сыром                  | 60    | 2,3              | 7,8   | 4,9   | 96,3   |
| 1175     | Рассольник домашний со сметаной          | 200   | 1,90             | 5,00  | 12,70 | 92,40  |
| 1020     | Плов с мясом птицы                       | 260   | 24,9             | 29    | 50,2  | 493,7  |
| 928      | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0,30             | 0,00  | 24,30 | 101,70 |
|          | Итого на обед:                           |       | 29,40            | 41,80 | 92,10 | 784,10 |

|        | 8 день                                      | Среда |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|--------|---------------------------------------------|-------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец  | Завтрак                                     |       | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 823    | Каша гречневая молочная с маслом сливочным  |       | 300   | 10,8             | 12    | 50,4  | 385    |
| 854    | Чай с молоком                               |       | 200   | 1,3              | 2     | 16    | 112    |
|        | Итого на завтрак:                           |       |       | 12,10            | 14,00 | 66,40 | 497,00 |
|        | Обед:                                       |       |       |                  |       |       |        |
| 1021   | Борщ с капустой, с картофелем и со сметаной |       | 200   | 1,50             | 5     | 10,6  | 282,3  |
| 1023   | Фрикасе из мяса птицы                       |       | 100   | 17,30            | 5,00  | 3,30  | 132,20 |
| 995    | Картофельное пюре                           |       | 150   | 3,20             | 7,00  | 22,00 | 163,50 |
| 819,02 | Горошек зелёный отварной                    |       | 50    | 1,50             | 2,50  | 19,70 | 41,70  |
| 686    | Чай с лимоном                               |       | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 89,9   |
|        | Итого на обед:                              |       |       | 23,56            | 19,50 | 70,70 | 709,60 |

|       | 9 день                                      | Четверг |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|-------|---------------------------------------------|---------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец | Завтрак                                     |         | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 174   | Каша кукурузная молочная с маслом сливочным |         | 300   | 8,00             | 8,60  | 50,60 | 387,00 |
| 686   | Чай с лимоном                               |         | 200   | 0,06             | 0,00  | 15,10 | 89,9   |
|       | Итого на завтрак:                           |         |       | 8,06             | 8,60  | 65,70 | 476,90 |
|       | Обед:                                       |         |       |                  |       |       |        |
| 124   | Щи из свежей капусты со сметаной на бульоне |         | 200   | 1,50             | 5     | 7,3   | 176,5  |
| 1070  | Рыба тушёная с овощами                      |         | 100   | 13,2             | 18    | 1,16  | 157,30 |
| 512   | Рис припущенный                             |         | 150   | 3,60             | 6,00  | 37,00 | 220,34 |
| 1188  | Чай с сахаром                               |         | 200   | 0,00             | 0,00  | 16,00 | 83,8   |
| 976   | Фрукт                                       |         | 110   | 0,40             | 0,00  | 10,70 | 80,70  |
|       | Итого на обед:                              |         |       | 18,70            | 29,00 | 72,16 | 718,64 |

|          | 10 день                                      | Пятница |       | Пищевые вещества |       |       |        |
|----------|----------------------------------------------|---------|-------|------------------|-------|-------|--------|
| № рец    | Завтрак                                      |         | Выход | Б                | Ж     | У     | К/кал  |
| 842      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным     |         | 300   | 6,70             | 7,20  | 52,50 | 380,50 |
| 1188     | Чай с сахаром                                |         | 200   | 0,00             | 0,00  | 15,90 | 83,8   |
|          | Итого на завтрак:                            |         |       | 6,70             | 7,20  | 68,40 | 464,30 |
|          | Обед:                                        |         |       |                  |       |       |        |
| 14538.29 | Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне |         | 200   | 6,70             | 4,60  | 14,40 | 165,70 |
| 437,06   | Гуляш из свинины без томата                  |         | 100   | 11,10            | 28,00 | 3,60  | 236,30 |
| 836      | Огурцы свежие порционно                      |         | 50    | 0,20             | 0,00  | 2,50  | 13,80  |
| 998      | Каша гречневая рассыпчатая                   |         | 150   | 9,30             | 6,00  | 48,60 | 284,60 |
| 1899     | Напиток каркаде                              |         | 200   | 0,50             | 0,00  | 3,60  | 15,00  |
|          | Итого на обед:                               |         |       | 27,80            | 38,60 | 72,70 | 715,40 |