



Директор

25 августа

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор АУ "Комбинат питания"

М.В.Дудукина

25 АВГУСТА

2026 г.

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся

УТВЕРЖДАЮ:
Директор АУ "Комб
25 августа

54-25.1к	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	150	3,98	4,50	21,53	138,38	180	4,77	4,86	25,83	166,05
	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	1,00	0,00	24,40	102,00					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00	100	2,70	0,10	16,00	75,00
	ИТОГО:	705,00	16,50	13,01	86,30	525,38	545,00	17,79	15,22	66,22	473,75
	ОБЕД										
54-15з	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	100	2,30	6,80	15,40	132,00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной						280	12,2	13,6	13,2	216
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	255	2,03	6,15	6,6	90,1					
54-5м	Котлета из птицы с маслом	105	16,2	20	7,8	271	105	16,2	20	7,8	271
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	180	3,84	6,24	23,80	167,30
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	830	26,99	36,15	104,96	837	925	38,72	47,36	121,72	1043,60
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-13з	Икра свекольная						100	2,30	6,80	15,40	132,00
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной						285	12,2	13,6	13,2	216
54-5м	Котлета из птицы с маслом						105	16,2	20	7,8	271
54-1г	Макаронные изделия отварные						180	6,48	5,88	39,36	236,16
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930	41,36	47	137,28	1112,46
	ПОЛДНИК										
	Вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4					
	ИТОГО:	300	10,1	10,1	47,5	311,4					
	День третий (среда 1)										
	ЗАВТРАК										
54-6к	Каша пшенная молочная вязкая с маслом	150	6,23	7,65	28,2	205	180	7,47	9,18	33,8	246,6
54-1т	Запеканка из творога с сгущенным молоком	150	29,7	10,7	21,7	301,2	165	32,7	11,8	23,9	331,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	200	3,8	2,9	11,3	86
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Пряники	60	3,4	3	45,8	217					
	ИТОГО:	575,00	46,33	24,75	123,80	894,00	575,00	47,17	24,38	85,80	748,70
	ОБЕД										
54-16з	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80	100	1,40	2,60	8,60	63,00
54-6с	Суп с клецками	250	2,25	3,27	13,75	93,35					
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками						275	11,88	8,33	19,14	199
54-1р	Котлета из трески с маслом	95	13,5	2,28	8,2	107	105	14,9	2,52	9,03	118,2
54-21гн	Гороховое пюре	150	12,99	6,53	33,36	242,86	180	15,58	7,83	40,03	291,43
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	815,00	33,86	14,36	96,49	636,81	920,00	48,04	22,00	112,82	827,43
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-16з	Винегрет овощной						100	1,40	2,60	8,60	63,00

54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками						285	11,88	8,33	19,14	199
54-1р	Котлета из трески с маслом						105	14,9	2,52	9,03	118,2
54-8г	Капуста тушеная						180	3,60	6,48	19,08	149,40
54-2ГН	Чай с сахаром						200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						930,00	36,06	20,65	91,87	685,40

ПОЛДНИК

	Печенье	50	3,5	9	33,5	230					
	Йогурт молочный в потребительской упаковке	100	2,70	0,10	16,00	75,00					
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
	ИТОГО:	350,00	6,4	9,1	56	331,8					

День четвертый (четверг 1)

ЗАВТРАК

54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	180	6,48	5,88	39,36	236,16
208	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	100	12,78	14,51	5,91	205,32
54-3ГН	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	200	4,6	3,6	12,6	100,4
	Фрукт	182	0,80	0,60	24,00	114,00					
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке						30	4,00	4,90	27,20	208,00
	Хлеб пшеничный	30	3,20	0,50	16,80	84,80	30	3,20	0,50	16,80	84,80
	ИТОГО:	662	26,78	24,11	92,11	701,32	540	31,06	29,39	101,87	834,68

ОБЕД

47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,17	5,43	12,34	115					
54-2с	Борщ со сметаной и птицей						280	13,4	15,4	16,4	255
54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-2М	Гуляш из говядины	90	13,86	5,76	3,33	120,60	100	15,40	6,40	3,70	134,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	815	24,85	19,71	110,11	712,7	920	39	33,28	225,24	944,8

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

47	Салат из квашеной капусты						100	1,6	5	110	95
54-2с	Борщ со сметаной и птицей						280	13,4	15,4	16,4	255
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая						180	7,60	6,50	34,30	225,00
54-2М	Гуляш из говядины						100	15,40	6,40	3,70	134,00
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов						200	0,08	0	21,82	87,6
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						945	42,16	34,02	215,74	925,6

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	7	18	91,4	561					

День пятый (пятница 1)

ЗАВТРАК

54-6М	Биточки с соусом	100	18,2	17,46	16,53	294,6	100	18,2	17,46	16,53	294,6
-------	------------------	-----	------	-------	-------	-------	-----	------	-------	-------	-------

54-6г	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50	180	4,44	5,76	43,80	244,20
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	200	0,30	0,00	6,70	27,90
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Печенье	35	3,5	9	33,5	180	15	1,31	3,4	12,6	67,5
	ИТОГО:	515,00	28,90	31,76	110,03	790,80	550,00	27,45	27,12	96,43	719,00

ОБЕД

54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	100	2,16	7,00	11,30	124,00
54-8с	Суп с горохом гречками	270	14	11,3	23,4	253					
54-8с	Суп с горохом с птицей и гречками						310	15,5	12,46	25,8	280
54-9м	Жаркое по -домашнему	165	16,58	15,40	14,20	262,40	200	20,10	18,70	17,20	318,00
	Сок фруктовый	200	0	0	24,4	101	200	0	0	24,4	101
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	755,00	35,96	31,62	98,32	816,80	870,00	41,84	38,88	108,22	952,00

ПОЛДНИК

	Бутерброд с сыром	35 /25									
	Батон Нарезной	35	2,60	1,01	17,80	92,40					
	Сыр	25	5,8	7,4	0	91					
	вафли	50	2,8	3,3	17,5	105,5					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
	ИТОГО:	310	11,40	11,71	41,80	315,70					

День шестой (понедельник 2)

ЗАВТРАК

54-12м	Плов из птицы	200	27,30	8,10	33,20	14,60	215	29,30	8,70	35,70	338,20
	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
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Вафли	25	1,65	1,95	10,50	63,30	35	3,68	2,70	14,70	88,60
	ИТОГО:	555,00	35,05	10,65	83,00	264,50	680,00	37,38	11,90	98,10	640,40

ОБЕД

54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	100	2,16	7,00	11,30	124,00
54-3с	Рассольник ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3					
54-3с	Рассольник ленинградский с птицей						280	9,3	7,4	22,6	195
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	13,95	2,13	188,63	100	15,00	15,50	2,38	209,00
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	180	6,48	5,88	39,4	236,16
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	810,00	26,88	30,17	94,25	745,93	920,00	37,22	36,50	111,70	919,96

ОБЕД 2 ВАРИАНТ

54-15з	Икра свекольная						100	2,16	7,00	11,30	124,00
54-3с	Рассольник ленинградский с птицей						280	9,3	7,4	22,6	195
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины						100	15,30	4,00	4,20	114,00
54-21г	Гороховое пюре						180	11,20	1,10	28,80	162,00
54-2гн	Чай с сахаром						200	0,2	0	6,5	26,8

	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						920,00	42,24	20,22	102,92	750,80
	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 седьмой (вторник 2)										
	ЗАВТРАК										
54-22к	Каша молочная "Геркулес" с маслом	150	5,10	5,62	18,53	144,45	180	6,12	6,75	22,23	173,34
54-1о	Омлет натуральный с маслом	85	7,2	10,2	1,87	127,5	110	9,3	13,2	2,42	165
54-2ГН	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	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:	720,00	19,30	24,12	80,80	661,55	575,00	21,62	27,65	74,75	633,94

	ОБЕД										
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	100	2,6	10,1	10,3	142,8
54-8с	Суп с горохом с говядиной и гречками	280	17,7	14,4	20,58	272	310	19,60	15,90	22,70	300,00
208	Кнели из кур с рисом и соусом	100	12,78	14,51	5,91	205,32	100	12,78	14,51	5,91	205,32
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	180	3,84	6,24	23,80	167,30
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:	850,00	39,86	40,93	101,81	912,42	950,00	43,40	47,47	112,03	1025,42

	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-7з	Салат из белокочанной капусты						100	2,6	10,1	10,3	142,8
54-8с	Суп с горохом с говядиной и гречками						312	19,60	15,90	22,70	300,00
208	Кнели из кур с рисом и соусом						100	12,78	14,51	5,91	205,32
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая						180	7,60	6,50	34,30	225,00
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:						952,00	47,16	47,73	122,53	1083,12

	ПОЛДНИК										
54-21ГН	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4					
	вафли	100	5,5	6,5	34,9	211					
	ИТОГО:	300	10,1	10,1	47,5	311,4					

	День восьмой (среда 2)										
	ЗАВТРАК										
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	180	6,48	5,88	39,36	236,16
213	Голень птицы тушенное с соусом сметанным	140	23,55	14,10	4,95	253,50	140	23,55	14,10	4,95	253,50
54-23ГН	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	200	3,8	2,9	11,3	86
	Вафли	30	1,65	1,95	10,50	63,30					
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	550,00	37,60	24,35	76,35	684,40	550,00	37,03	23,38	72,41	660,46

	ОБЕД										
54-16з	Винегрет овощной	60	0,60	5,30	4,10	67,10	100	1,00	8,80	6,80	111,83
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	2,7	22,7	127,5					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						285	20,2	13,5	22,7	296
54-6м	Биточки с соусом	140	13,7	14,28	20,67	265,53	150	14,75	15,3	22,15	284,5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	6,30	36,00	233,70	180	9,96	7,56	43,20	280,44
360	Кисель	200	0,1	0	32	128,3	200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	860	29,93	29,3	144,99	951,13	930	50,09	45,88	156,37	1230,07
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-16з	Винегрет овощной						100	1,00	8,80	6,80	111,83
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями и птицей						290	20,2	13,5	22,7	296
54-6м	Биточки с соусом						150	14,75	15,3	22,15	284,5
54-1г	Макаронные изделия отварные						180	6,48	5,88	39,36	236,16
360	Кисель						200	0,1	0	32	128,3
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						980	46,61	44,2	152,53	1185,79
	ПОЛДНИК										
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
	Печенье	100	7	18	67	360					
	ИТОГО:	350,00	7,2	18	73,5	386,8					
	День девятый (четверг 2)										
	ЗАВТРАК										
54-16к	Каша "Дружба"	150	3,75	4,35	18,08	126,68	180	4,5	5,22	21,7	1525,01
54-1т	Запеканка из творога с сгущенным молоком	160	31,7	11,4	23,14	321,28	145	28,7	10,3	20,9	291,2
54-2гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	16,00	65,00	200	0,20	0,00	16,00	65,00
	Сок фруктовый в потребительской упаковке						200	1,00	0,00	24,40	102,00
	Кондитерское изделие в потребительской упаковке	30	4,00	4,90	27,20	208,00					
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	ИТОГО:	570,00	42,85	21,15	101,22	805,76	755,00	32,50	45,40	132,10	1112,80
	ОБЕД										
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	100	2,16	7,00	11,30	124,00
54-5с	Суп картофельный с рисом	250	2,20	6,30	13,50	120,00					
54-5с	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						270	9	6,4	26,3	176,4
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	6,3	10,8	22,5	166	100	7	12	25	184,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40	180	3,84	6,24	23,80	167,30
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
		60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	810	17,28	27,22	98,62	652,6	910	26,28	32,36	122,42	807,9
	ОБЕД 2 ВАРИАНТ										
54-15з	Икра свекольная						100	2,16	7,00	11,30	124,00
54-5с	Суп картофельный с рисом и мясными фрикадельками						275	9,28	6,67	27,9	182,7
54-8р	Рыба, запеченная в сметанном соусе						100	7	12	25	184,4
54-21г	Гороховое пюре						180	15,58	7,83	40,03	291,43

54-2гн	Чай с сахаром						200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб ржано-пшеничный						60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:						915	38,3	34,22	140,25	938,33

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	60	4,2	10,8	40	276					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8					
	ИТОГО:	315,00	11,68	17,81	64,30	469,40					

День десятый (пятница 2)

ЗАВТРАК

54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80	180	6,48	5,88	39,36	236,16
54-5м	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным	150	28,8	6,4	20,2	252,8	150	28,8	6,4	20,2	252,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	200	0,2	0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	30	3,2	0,5	16,8	84,8	30	3,2	0,5	16,8	84,8
	Фрукт	230	0,70	0,90	29,90	115,00	190	0,57	0,74	24,70	95,00
	ИТОГО:	760,00	38,30	12,70	106,20	676,20	750,00	39,25	13,52	107,56	695,56

ОБЕД

47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3	6,6	57	100	1,6	5	110	95
54-2с	Борщ со сметаной и говядиной	275	6,7	9,6	15,3	171	295	8,1	11,1	16,4	197
54-12м	Плов из птицы	200	27,30	8,10	33,20	314,60	200	27,30	8,10	33,20	314,60
	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6	200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,08	0,72	29,52	129,00	60	4,08	0,72	29,52	129,00
	ИТОГО:	795,00	40,04	21,42	109,02	773,20	855,00	42,08	24,92	213,52	837,20

ПОЛДНИК

	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	101,6					
	Печенье	100	7	18	67	460					
	ИТОГО:	300	8	18	91,4	561,6					