

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е В
сентября 2025



Согласовано
Директор МБОУ СОШ с Аятское
Севрюгина Е В
сентября 2025



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза	50	1		6	29	13 026
	Суп картофельный с	250	6	6	17	151	13 013
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки,	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая	180	10	8	43	280	13 165
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2			71	13 016
Итого за Обед		845	38	47	106	1009	
Итого за день		845	38	47	106	1009	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	25	6	2		44	13 256,01
	Каша молочная	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	12		9		79	13 099
	Ватрушка из	100	6529	3264	1134	61577	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		972	6553	3287	1217	62239	
Итого за день		972	6553	3287	1217	62239	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: среда

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в	20	6	5		70	13 179
	Сметана (для	5		1		10	13 098
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022

Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	830	31	29	93	775	
Итого за день	830	31	29	93	775	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек	60	2		4	24	1
	Суп-пюре из	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	20	5	5		68	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макаронь отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед	855	47	42	103	999	
Итого за день		855	47	42	103	999	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец соленый	80	1		1	10	13 190
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для	5		1		10	13 098
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	235			15	68	13 029,03
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
	Итого за Обед	880	33	62	92	1073	
Итого за день		880	33	62	92	1073	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза	35	1		4	20	13 026
	Щи из свежей	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана (для	5		1		10	13 098
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Каша гречневая	180	10	8	43	280	13 165
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Обед						

Итого за Обед	840	36	62	93	1081	
Итого за день	840	36	62	93	1081	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана (для	15		3	1	31	13 098
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Каша молочная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Ватрушка из	100	6529	3264	1134	61577	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		975	6555	3294	1238	62390	
Итого за день		975	6555	3294	1238	62390	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец соленый	80	1		1	10	13 190
	Суп-пюре из	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	235			16	66	13 029
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед	880	34	60	102	1092	
Итого за день		880	34	60	102	1092	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для	20	1	4	1	41	13 098
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		840	35	43	103	955	

Итого за день	840	35	43	103	955	
---------------	-----	----	----	-----	-----	--

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в	25	7	6		87	13 179
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		840	38	34	101	869	
Итого за день		840	38	34	101	869	
Итого за период		8 757	13400	6960	3248	132482	
Среднее значение за период			1340	696	324,8	13248,2	