

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е.В.
ноября 2025

Согласовано
Директор МБОУ с Аятское
Севрюгина Е.А.В.
ноября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеды/2

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная н	50	1		6	29	13 026
	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		855	35	46	94	932	
Итого за день		855	35	46	94	932	

Рацион: 5-11 класс обеды/2

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп (псг)	25	6	2		44	13 256,01
	Запеканка из творога (Юность)	180	33	24	30	477	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	* 13 100
	Кофейный напиток (Юность)	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		735	49	33	109	954	
Итого за день		735	49	33	109	954	

Рацион: 5-11 класс обеды/2

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 картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	5		1		10	13 098
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	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/2

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	20	5	5		68	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041

Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	885	49	42	117	1070	
Итого за день	885	49	42	117	1070	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс обеды/2		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	5		1		10	13 098
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 20 гр	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		825	33	62	98	1104	
Итого за день		825	33	62	98	1104	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс обеды/2		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная н	35	1		4	20	13 026
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	98	13 228
	Сметана (для отпуска блюд)	5		1		10	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		860	33	66	84	1070	
Итого за день		860	33	66	84	1070	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс обеды/2		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при подаче)	10		7		66	13 099
	Какао с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		875	28	31	105	700	
Итого за день		875	28	31	105	700	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс обеды/2		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042

Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
Гренки	15	1		7	35	13 205
Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	795	35	60	117	1159	
Итого за день	795	35	60	117	1159	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеда/2

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для отпуска блюд)	20	1	4	1	41	13 098
	Кура отварная в суп (четверть)	25	7	7		85	13 181
	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		845	35	43	105	963	
Итого за день		845	35	43	105	963	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс обеда/2

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска блюд)	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в суп	25	7	6		87	13 179
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		835	37	34	98	858	
Итого за день		835	37	34	98	858	
Итого за период		8 340	365	446	1020	9585	
Среднее значение за период			36,5	44,6	102	958,5	