



Согласовано  
 Директор МБОУ с Аятское  
 Севрюгина Е В



Утверждаю  
 Директор МБУ "Комбинат Юность"  
 Матвеева Е В

января 2026 г

Примерное десятидневное меню обед 5-11 класс

января 2026 г

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	50	5	2	30	163	13 026
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>855</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>118</b>	<b>1024</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>855</b>	<b>38</b>	<b>44</b>	<b>118</b>	<b>1024</b>	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	25	6	2		44	13 256,01
	Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>735</b>	<b>49</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>928</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>735</b>	<b>49</b>	<b>31</b>	<b>108</b>	<b>928</b>	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>830</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>93</b>	<b>775</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>830</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>93</b>	<b>775</b>	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп-пюре из картофеля	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
	Макаронные отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>885</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>117</b>	<b>1064</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>49</b>	<b>42</b>	<b>117</b>	<b>1064</b>	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	5		1		10	13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>98</b>	<b>1104</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>825</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>98</b>	<b>1104</b>	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	35	4	2	21	114	13 026
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана	5		1		10	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>860</b>	<b>36</b>	<b>67</b>	<b>101</b>	<b>1158</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>860</b>	<b>36</b>	<b>67</b>	<b>101</b>	<b>1158</b>	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	<b>Итого за Обед</b>		<b>875</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>105</b>	<b>700</b>
<b>Итого за день</b>		<b>875</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>105</b>	<b>700</b>	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Плов из свинины	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>35</b>	<b>60</b>	<b>118</b>	<b>1164</b>
<b>Итого за день</b>		<b>795</b>	<b>35</b>	<b>60</b>	<b>118</b>	<b>1164</b>	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана	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 шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	<b>Итого за Обед</b>		<b>825</b>	<b>33</b>	<b>62</b>	<b>98</b>	<b>1104</b>

Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>105</b>	<b>963</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>845</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>105</b>	<b>963</b>	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Обед</b>							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в суп	25	7	6		87	13 179
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>98</b>	<b>852</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>835</b>	<b>37</b>	<b>34</b>	<b>98</b>	<b>852</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>8 340</b>	<b>371</b>	<b>443</b>	<b>1061</b>	<b>9732</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>37,1</b>	<b>44,3</b>	<b>106,1</b>	<b>973,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>770</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>93</b>	<b>812</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>8 430</b>	<b>355</b>	<b>456</b>	<b>1190</b>	<b>10411</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>35,5</b>	<b>45,6</b>	<b>119</b>	<b>1041,1</b>	