



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

января 2026 г

Примерное десятидневное меню завтрак и обед 5-11 класс ОВЗ

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	50	5	2	30	163	13 026
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		570	27	34	92	780	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		790	39	63	111	1175	
<b>Итого за день</b>		1 360	66	97	203	1955	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		440	39	26	81	721	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		820	38	60	118	1177	
<b>Итого за день</b>		1 260	77	86	199	1898	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		545	22	25	72	607	
<b>Обед</b>							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152

Масло сливочное	15		11		99	13 099
Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
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>26</b>	<b>33</b>	<b>104</b>	<b>844</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>48</b>	<b>58</b>	<b>176</b>	<b>1451</b>	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>38</b>	<b>32</b>	<b>82</b>	<b>772</b>	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	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>40</b>	<b>41</b>	<b>108</b>	<b>970</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 410</b>	<b>78</b>	<b>73</b>	<b>190</b>	<b>1742</b>	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>535</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>80</b>	<b>901</b>	
<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	5	1	1		17	13 179
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	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>815</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>102</b>	<b>840</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 350</b>	<b>58</b>	<b>85</b>	<b>182</b>	<b>1741</b>	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	35	4	2	21	114	13 026
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>570</b>	<b>29</b>	<b>57</b>	<b>84</b>	<b>959</b>	
<b>Обед</b>							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана	10		2		21	13 098

Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
<b>Итого за Обед</b>	<b>845</b>	<b>31</b>	<b>58</b>	<b>117</b>	<b>1113</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 415</b>	<b>60</b>	<b>115</b>	<b>201</b>	<b>2072</b>	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>83</b>	<b>496</b>	
<b>Обед</b>							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>815</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>105</b>	<b>830</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 395</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>188</b>	<b>1326</b>	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500</b>	<b>26</b>	<b>52</b>	<b>83</b>	<b>905</b>	
<b>Обед</b>							
	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
	Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, гущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	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>770</b>	<b>46</b>	<b>32</b>	<b>107</b>	<b>926</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 270</b>	<b>72</b>	<b>84</b>	<b>190</b>	<b>1831</b>	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>530</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>80</b>	<b>670</b>	
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	60	6	3	36	195	13 026

Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
Сметана	15		3	1	31	13 098
Кура отварная в суп	15	4	4		51	13 181
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>156</b>	<b>1258</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 410</b>	<b>72</b>	<b>74</b>	<b>236</b>	<b>1928</b>	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
<b>Завтрак</b>							
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>528</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>79</b>	<b>636</b>	
<b>Обед</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	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>770</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>93</b>	<b>812</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 298</b>	<b>49</b>	<b>62</b>	<b>172</b>	<b>1448</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 598</b>	<b>631</b>	<b>788</b>	<b>1937</b>	<b>17392</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>63,1</b>	<b>78,8</b>	<b>193,7</b>	<b>1739,2</b>	