



Утверждаю:  
 Директор МБУ «Комбинат Юность» НМО  
 Матвеева Е.В.  
 16 февраля 2026 год  
 НМО

Согласовано:  
 Директор школы МБОУ СОШ с Аятское  
 Севрюгина Е.В.  
 16 февраля 2026 год

**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
 Для учащихся 5-11 класс завтраки 125 рублей и обеды 167 рублей /зима/

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		550	25	34	83	736	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	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>		820	33	54	114	1075	
<b>Итого за день</b>		1 370	58	88	197	1811	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		555	44	30	82	795	
<b>Обед</b>							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Биточек из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	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>		805	31	36	127	965	
<b>Итого за день</b>		1 360	75	66	209	1760	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя: 1</b>							
<b>Завтрак</b>							
	Огурец соленый	20				3	13 190
	Тефтели из горбуши	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170

Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>	555	21	18	69	534	
<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	5	1	1		17	13 179
Сметана	10		2		21	13 098
Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
Масло сливочное	5		4		33	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>	855	16	19	77	581	
<b>Итого за день</b>	1 410	37	37	146	1115	

**Рацион: 5-11 класс ОВЗ**

**Неделя: 1**

**День: четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
	Зеленый горошек консервированный	40	1		3	16	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароньы отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		550	36	32	78	753	
<b>Обед</b>							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из куры	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>		810	34	35	108	902	
<b>Итого за день</b>		1 360	70	67	186	1655	

**Рацион: 5-11 класс ОВЗ**

**Неделя: 1**

**День: пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Завтрак</b>							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		590	25	52	96	971	
<b>Обед</b>							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из горбуши	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>		805	31	31	107	846	
<b>Итого за день</b>		1 395	56	83	203	1817	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароньы отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		555	28	56	95	1003	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	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>		805	26	40	94	852	
<b>Итого за день</b>		1 360	54	96	189	1855	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		560	20	16	80	419	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	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>		800	30	60	101	1088	
<b>Итого за день</b>		1 360	50	76	181	1507	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	20				3	13 190
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		550	22	45	83	832	
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
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>855</b>	<b>50</b>	<b>34</b>	<b>122</b>	<b>1033</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 405</b>	<b>72</b>	<b>79</b>	<b>205</b>	<b>1865</b>	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	40	1		3	16	1
	Котлета из курицы	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>79</b>	<b>647</b>	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Сметана	10		2		21	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	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>805</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>114</b>	<b>1007</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 355</b>	<b>64</b>	<b>66</b>	<b>193</b>	<b>1654</b>	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Рис с овощами	180	6	11	49	313	13 162
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>82</b>	<b>697</b>	
Обед	Яблоко	100			10	47	13 188
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная со свиной	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>810</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>99</b>	<b>835</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>50</b>	<b>66</b>	<b>181</b>	<b>1532</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>13 735</b>	<b>586</b>	<b>724</b>	<b>1890</b>	<b>16571</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>58,6</b>	<b>72,4</b>	<b>189</b>	<b>1657,1</b>	