

Утверждаю:

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

Согласовано:

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

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

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	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>820</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>909</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>820</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	<b>100</b>	<b>909</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	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>850</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>112</b>	<b>995</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>53</b>	<b>34</b>	<b>112</b>	<b>995</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец соленый	20				3	13 190
	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
	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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>850</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>737</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>850</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>93</b>	<b>737</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	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
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Макароны 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>830</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	<b>997</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>830</b>	<b>44</b>	<b>38</b>	<b>114</b>	<b>997</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	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
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	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>30</b>	<b>60</b>	<b>123</b>	<b>1187</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>885</b>	<b>30</b>	<b>60</b>	<b>123</b>	<b>1187</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	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
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	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>840</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>109</b>	<b>1156</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>840</b>	<b>32</b>	<b>64</b>	<b>109</b>	<b>1156</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<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 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 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>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>622</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>855</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>104</b>	<b>622</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							

Огурец соленый	20				3	13 190
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
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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>121</b>	<b>1084</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>30</b>	<b>51</b>	<b>121</b>	<b>1084</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Обед</b>							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	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
	Котлета из кури	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
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>835</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>105</b>	<b>883</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>835</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>105</b>	<b>883</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
<b>Обед</b>							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	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
	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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
<b>Итого за Обед</b>		<b>845</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>103</b>	<b>887</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>845</b>	<b>34</b>	<b>37</b>	<b>103</b>	<b>887</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>8 460</b>	<b>337</b>	<b>411</b>	<b>1084</b>	<b>9457</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>33,7</b>	<b>41,1</b>	<b>108,4</b>	<b>945,7</b>	