

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ п Цементный
Арапова О В

ноября 2025

ноября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов (свинина) 80/180	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	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		790	39	63	111	1175	
Итого за день		790	39	63	111	1175	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: вторник

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)	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		820	38	60	118	1183	
Итого за день		820	38	60	118	1183	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	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)	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная (жидкая)	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при подаче)	15		11		99	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	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		900	38	47	137	1145	
Итого за день		900	38	47	137	1145	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп-пюре из картофеля (Юность)	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	25	7	7		85	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235

Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	830	40	42	108	976	
Итого за день	830	40	42	108	976	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2,1

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

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	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	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		815	32	33	102	840	
Итого за день		815	32	33	102	840	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		875	34	61	131	1226	
Итого за день		875	34	61	131	1226	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2,1

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

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
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		815	30	31	105	830	
Итого за день		815	30	31	105	830	

Рацион: 5-11 класс обеда 2/2,1

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168	13 149
Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
Ватрушка "Лакомка" 105 гр	100	12	19	42	392	13 129
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	965	36	39	143	1091	
Итого за день	965	36	39	143	1091	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная н	60	1		7	35	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп (четверть)	15	4	4		51	13 181
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		880	43	44	127	1098	
Итого за день		880	43	44	127	1098	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная с мясом (свинина) 180 гр	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	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		770	23	37	93	812	
Итого за день		770	23	37	93	812	
Итого за период		8 460	353	457	1175	10239	
Среднее значение за период			35,3	45,7	117,5	1023,9	