Утверждаю
Директор МБУ "Комбиа Юность"
Матвеева Е В
января 2026 г

Согласовано
Директор МАОУ п Цементный
Арапова О 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			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		570	27	34	92	780	
Обед							
	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
Итого за Обед		790	39	63	111	1175	
Итого за день		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			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129
	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
Итого за Завтрак		670	26	32	98	801	
Обед							
	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
Итого за Обед		820	38	60	118	1177	
Итого за день		1 490	64	92	216	1978	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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 пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		525	21	25	65	572	
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	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		900	38	47	137	1145	
Итого за день		1 425	59	72	202	1717	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		580	38	32	82	772	
Обед							
	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 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
Итого за Обед		830	40	41	108	970	
Итого за день		1 410	78	73	190	1742	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		535	26	52	80	901	
Обед							
	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 или биточки рыбные	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
Итого за Обед		815	32	33	102	840	
Итого за день		1 350	58	85	182	1741	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		570	29	57	84	959	
Обед							
	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
Итого за Обед		845	31	58	117	1113	
Итого за день		1 415	60	115	201	2072	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Ватрушка с творогом	100	13	6	43	279	13 145
	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
Итого за Завтрак		680	34	29	126	775	
Обед							
	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 рыбная	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
Итого за Обед		815	30	31	105	830	
Итого за день		1 495	64	60	231	1605	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		535	26	52	80	901	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	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
	Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168	13 149
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		965	36	39	143	1091	
Итого за день		1 500	62	91	223	1992	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием		Вес	Пищевые вещества	Энерге-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая	рецептуры
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		530	24	27	80	670	
Обед							
	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
Итого за Обед		880	48	47	156	1258	
Итого за день		1 410	72	74	236	1928	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ **Неделя:** 2 **(лист 10)** **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		505	25	23	72	581	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	23	37	93	812	
Итого за день		1 275	48	60	165	1393	
Итого за период		14 130	631	819	2049	18123	
Среднее значение за период			63,1	81,9	204,9	1812,3	