

Утверждаю  
Директор МБУ "Комбия Юность"  
Матвеева Е В

января 2026 г

Примерное десятидневное меню обед 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс обеды

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		790	39	63	111	1175	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: понедельник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		820	38	60	118	1177	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: вторник

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшеничная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Сдобы 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		900	38	47	137	1145	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: среда

(лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		830	40	41	108	970	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергети-	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	№ рецептуры
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 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
Итого за Обед		815	32	33	102	840	
Итого за день		815	32	33	102	840	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
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
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлеты 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		845	31	58	117	1113	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
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		815	30	31	105	830	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
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		965	36	39	143	1091	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Обед	Кукуруза консервированная	60	6	3	36	195	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214

Кура отварная в суп	15	4	4		51	13 181
Сметана	15		3	1	31	13 098
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>880</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>156</b>	<b>1258</b>	

Рацион: 5-11 класс обеды (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Обед</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	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 с мясом	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>770</b>	<b>23</b>	<b>37</b>	<b>93</b>	<b>812</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>8 430</b>	<b>355</b>	<b>456</b>	<b>1190</b>	<b>10411</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>35,5</b>	<b>45,6</b>	<b>119</b>	<b>1041,1</b>	