



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



Согласовано:
Директор школы МБОУ СОШ п. Цементный
Арапова О.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

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		550	25	34	83	736	
Обед	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
Итого за Обед		820	33	54	114	1075	
Итого за день		1 370	58	88	197	1811	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		555	44	30	82	795	
Обед	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
Итого за Обед		805	31	36	127	965	
Итого за день		1 360	75	66	209	1760	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		555	21	18	69	534	
Обед							
	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
Итого за Обед		855	16	19	77	581	
Итого за день		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		
Завтрак								
		Зеленый горошек консервированный	40	1		3	16	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак			550	36	32	78	753	
Обед								
		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 кури	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			810	34	35	108	902	
Итого за день			1 360	70	67	186	1655	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		590	25	52	96	971	
Обед							
	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
	Итого за Обед		805	31	31	107	846
Итого за день		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	№ рецептур
			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
	Макароны 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
	Итого за Завтрак	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
	Итого за Обед	805	26	40	94	852	
Итого за день		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	№ рецептур
			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
	Итого за Завтрак	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
	Итого за Обед	800	30	60	101	1088	
Итого за день		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	№ рецептур
			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
	Итого за Завтрак	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
Итого за Обед	855	50	34	122	1033	
Итого за день	1 405	72	79	205	1865	

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
Итого за Завтрак		550	23	26	79	647	
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
Итого за Обед		805	41	40	114	1007	
Итого за день		1 355	64	66	193	1654	

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
Итого за Завтрак		550	29	29	82	697	
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
Итого за Обед		810	21	37	99	835	
Итого за день		1 360	50	66	181	1532	
Итого за период		13 735	586	724	1890	16571	
Среднее значение за период			58,6	72,4	189	1657,1	