

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е В

сентября 2025

Согласовано
Директор МБОУ СОШ п Калиново
Скороходов М Л

сентября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки,	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая	180	10	8	43	280	13 165
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Итого за Завтрак	580	29	37	88	803	
Обед	Огурец соленый 60	60			1	8	13 190,01
	Суп картофельный с	250	6	6	17	151	13 013
	Говядина отварная в	20	6	5		70	13 179
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Обед		835	39	63	104	1151	
Итого за день		1 415	68	100	192	1954	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка из	100	6529	3264	1134	61577	13 145
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		675	6543	3277	1192	61998	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из свежих	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016

Итого за Обед	845	41	55	128	1194	
Итого за день	1 520	6584	3332	1320	63192	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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	35	3		17	82	13 016
	Итого за Завтрак	540	22	25	72	607	
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в	20	6	5		70	13 179
	Сметана (для	15		3	1	31	13 098
	Каша пшеничная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Сдоба аппетитная	100	7182	3597	1237	67750	13 141
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		875	7206	3631	1330	68394	
Итого за день		1 415	7228	3656	1402	69001	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек	60	2		4	24	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароньы отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Кисель	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		600	39	32	89	819	
Обед	Суп-пюре из	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
	Капуста тушеная	180	4	5	18	142	13 166
	Компот из плодов	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		820	37	40	97	915	
Итого за день		1 420	76	72	186	1734	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	80	1		1	10	13 190
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
	Итого за Завтрак	655	30	52	96	993	
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки	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	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
	Итого за Обед	825	33	33	107	860	
Итого за день		1 480	63	85	203	1853	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	35	1		4	20	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Каша гречневая	180	10	8	43	280	13 165
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
	Итого за Завтрак	600	32	52	95	984	
Обед	Бутерброд с маслом	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана (для	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Котлеты, биточки,	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из смеси	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
	Итого за Обед	860	33	62	122	1181	
Итого за день		1 460	65	114	217	2165	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энерге-	№

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	рецептур ы
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Ватрушка из	100	6529	3264	1134	61577	13 145
	Кофейный напиток	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 Завтрак		700	6549	3286	1223	62227	
Обед	Борщ с капустой и	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана (для	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в	15	4	4		52	13 179
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих	200			26	108	13 237,02
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		785	28	31	95	778	
Итого за день		1 485	6577	3317	1318	63005	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	80	1		1	10	13 190
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	235			16	66	13 029
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		655	30	52	97	991	
Обед	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из	250	4	5	20	143	13 042
	Говядина отварная в	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Каша молочная	200	6	4	27	168	13 149
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129
	Кисель	200			18	72	13 037
Итого за Обед	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
			940	34	39	130	1024
Итого за день		1 595	64	91	227	2015	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016
Итого за Завтрак		580	28	28	100	772	
Обед							
	Кукуруза	60	1		7	35	13 026
	Рассольник	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для	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 плодов	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		870	42	44	124	1081	
Итого за день		1 450	70	72	224	1853	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Завтрак		523	26	25	79	642	
Обед							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в	5	1	1		17	13 179
	Запеканка	180	15	14	30	304	13 072,02
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		695	23	28	84	691	
Итого за день		1 218	49	53	163	1333	
Итого за период		14 458	20844	10892	5452	208105	
Среднее значение за период			2084,4	1089,2	545,2	20810,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114493

Владелец Скороходов Максим Леонидович

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026