



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

Согласовано:
 Директор школы МБОУ СОШ п. Калиново
 Скороходов М.Л.
 16 февраля 2026 год



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
 Для учащихся 5-11 класс обеды 167 рублей /зима/

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	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	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016	
Итого за Обед		820	34	42	100	909	
Итого за день		820	34	42	100	909	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, гущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	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		850	53	34	112	995	
Итого за день		850	53	34	112	995	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Огурец соленый	20				3	13 190
	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
	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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		850	26	26	93	737	
Итого за день		850	26	26	93	737	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	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
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	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	830	44	38	114	997	
Итого за день	830	44	38	114	997	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	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
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	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		885	30	60	123	1187	
Итого за день		885	30	60	123	1187	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	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
	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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		840	32	64	109	1156	
Итого за день		840	32	64	109	1156	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		855	25	24	104	622	
Итого за день		855	25	24	104	622	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							

Огурец соленый	20				3	13 190
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
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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	850	30	51	121	1084	
Итого за день	850	30	51	121	1084	

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	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
	Котлета из курицы	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	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	835	29	35	105	883	
Итого за день	835	29	35	105	883		

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	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
	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 ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	845	34	37	103	887	
Итого за день	845	34	37	103	887		
Итого за период	8 460	337	411	1084	9457		
Среднее значение за период		33,7	41,1	108,4	945,7		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114493

Владелец Скороходов Максим Леонидович

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026