

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО

Матвеева Е.В.



Согласовано:

Директор школы МБОУ СОШ №1 НМО

Каюмова Л.В.



### Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          |                             |           |                  |      |          |                |             |
|                  | Кукуруза консервированная н | 50        | 1                |      | 6        | 29             | 13 026      |
|                  | Котлеты, биточки, шницели   | 100       | 14               | 29   | 14       | 371            | 13 062,01   |
|                  | Каша гречневая (вязкая)     | 180       | 6                | 6    | 26       | 180            | 13 165,01   |
|                  | Напиток витаминизированный  | 200       |                  |      | 5        | 20             | 13 018      |
|                  | Хлеб пшеничный              | 20        | 2                |      | 10       | 47             | 13 016      |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20        | 1                |      | 7        | 35             | 13 017      |
| Итого за Завтрак |                             | 570       | 24               | 35   | 68       | 682            |             |
| Обед             |                             |           |                  |      |          |                |             |
|                  | Суп картофельный с бобовыми | 250       | 6                | 6    | 19       | 151            | 13 220      |
|                  | Говядина отварная в суп     | 20        | 6                | 5    |          | 70             | 13 179      |
|                  | Плов (свинина) 80/180       | 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              | 30        | 2                |      | 14       | 71             | 13 016      |
| Итого за Обед    |                             | 790       | 39               | 63   | 111      | 1175           |             |
| Итого за день    |                             | 1 360     | 63               | 98   | 179      | 1857           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          |                              |           |                  |      |          |                |             |
|                  | Йогурт 125 гр                | 125       | 6                | 4    | 4        | 85             |             |
|                  | Каша молочная рисовая        | 200       | 3                | 3    | 11       | 87             | 13 151      |
|                  | Масло сливочное (при подаче) | 5         |                  | 4    |          | 33             | 13 099      |
|                  | Ватрушка "Лакомка" 105 гр    | 100       | 12               | 19   | 42       | 392            | 13 129      |
|                  | Кофейный напиток (Юность)    | 200       | 2                | 2    | 24       | 122            | 13 043      |
|                  | Хлеб ржаной                  | 20        | 1                |      | 7        | 35             | 13 017      |
|                  | Хлеб пшеничный               | 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 (псг)    | 30        | 8                | 2    |          | 53             | 13 256,01   |
|                  | Поджарка (свинина)           | 70/30     | 16               | 49   | 5        | 520            | 13 058,01   |
|                  | Макароны отварные            | 180       | 7                | 6    | 43       | 251            | 13 158      |
|                  | Компот из свежих фруктов     | 200       |                  |      | 26       | 108            | 13 237,02   |
|                  | Хлеб ржаной                  | 30        | 2                |      | 10       | 52             | 13 017      |
|                  | Хлеб пшеничный               | 30        | 2                |      | 14       | 71             | 13 016      |
| Итого за Обед    |                              | 820       | 38               | 60   | 118      | 1177           |             |
| Итого за день    |                              | 1 490     | 64               | 92   | 216      | 1978           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          |                              |           |                  |      |          |                |             |
|                  | Тефтели рыбные               | 100       | 15               | 11   | 13       | 213            | 13 091      |
|                  | Масло сливочное (при подаче) | 10        |                  | 7    |          | 66             | 13 099      |
|                  | Картофельное пюре (Юность)   | 180       | 4                | 7    | 27       | 183            | 13 170      |
|                  | Чай с сахаром (Юность)       | 215       |                  |      | 15       | 63             | 13 022      |
|                  | Хлеб пшеничный               | 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 (для отпуска блюд)   | 15        |                  | 3    | 1        | 31             | 13 098      |
|                  | Каша молочная пшеничная      | 200       | 8                | 5    | 37       | 221            | 13 152      |
|                  | Масло сливочное (при подаче) | 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               | 30        | 2                |      | 14       | 71             | 13 016      |
| Итого за Обед    |                              | 900       | 38               | 47   | 137      | 1145           |             |
| Итого за день    |                              | 1 425     | 59               | 72   | 202      | 1717           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                  |                                |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак          |                                |           |                  |      |          |                |             |
|                  | Зеленый горошек                | 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                 | 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 (четверть) | 25        | 7                | 7    |          | 85             | 13 181      |
|                  | Гренки                         | 15        | 1                |      | 7        | 35             | 13 205      |
|                  | Кнели из курицы                | 100       | 17               | 23   |          | 273            | 13 080      |
|                  | Каша гречневая (вязкая)        | 180       | 6                | 6    | 26       | 180            | 13 165,01   |
|                  | Компот из плодов или ягод      | 200       | 1                |      | 30       | 126            | 13 235      |
|                  | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10       | 52             | 13 017      |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 30        | 2                |      | 14       | 71             | 13 016      |
| Итого за Обед    |                                | 830       | 40               | 41   | 108      | 970            |             |
| Итого за день    |                                | 1 410     | 78               | 73   | 190      | 1742           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|            |                    |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |



|                  |                               |        |    |    |     |      |           |
|------------------|-------------------------------|--------|----|----|-----|------|-----------|
| Завтрак          |                               |        |    |    |     |      |           |
|                  | Плов (свинина) 80/180         | 80/180 | 23 | 52 | 48  | 751  | 13 066,02 |
|                  | Чай с сахаром и лимоном 20 гр | 235    |    |    | 15  | 68   | 13 029,03 |
|                  | Хлеб ржаной                   | 20     | 1  |    | 7   | 35   | 13 017    |
|                  | Хлеб пшеничный                | 20     | 2  |    | 10  | 47   | 13 016    |
| Итого за Завтрак |                               | 535    | 26 | 52 | 80  | 901  |           |
| Обед             |                               |        |    |    |     |      |           |
|                  | Суп из овощей (Юность)        | 250    | 2  | 5  | 11  | 100  | 13 227    |
|                  | Сметана (для отпуска блюд)    | 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 (Юность)    | 180    | 4  | 7  | 27  | 183  | 13 170    |
|                  | Какао с молоком (Юность)      | 200    | 4  | 3  | 25  | 146  | 13 030    |
|                  | Хлеб ржаной                   | 30     | 2  |    | 10  | 52   | 13 017    |
|                  | Хлеб пшеничный                | 30     | 2  |    | 14  | 71   | 13 016    |
| Итого за Обед    |                               | 815    | 32 | 33 | 102 | 840  |           |
| Итого за день    |                               | 1 350  | 58 | 85 | 182 | 1741 |           |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|---------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|               |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак       |                              |           |                  |      |          |                |             |
|               | Кукуруза консервированная н  | 35        | 1                |      | 4        | 20             | 13 026      |
|               | Поджарка (свинина)           | 70/30     | 16               | 49   | 5        | 520            | 13 058,01   |
|               | Каша гречневая (вязкая)      | 180       | 6                | 6    | 26       | 180            | 13 165,01   |
|               | Чай с сахаром (Юность)       | 215       |                  |      | 15       | 63             | 13 022      |
|               | Хлеб ржаной                  | 20        | 1                |      | 7        | 35             | 13 017      |
| Обед          | Хлеб пшеничный               | 20        | 2                |      | 10       | 47             | 13 016      |
|               |                              | 570       | 26               | 55   | 67       | 865            |             |
|               | Бутерброд с маслом сливочным | 20/40     | 3                | 15   | 20       | 226            | 13 185,01   |
|               | Щи из свежей капусты с       | 250       | 2                | 5    | 10       | 96             | 13 228      |
|               | Сметана (для отпуска блюд)   | 10        |                  | 2    |          | 21             | 13 098      |
|               | Говядина отварная в суп      | 15        | 4                | 4    |          | 52             | 13 179      |
|               | Котлеты, биточки, шницели    | 100       | 14               | 29   | 14       | 371            | 13 062,01   |
|               | Макароны отварные            | 180       | 7                | 6    | 43       | 251            | 13 158      |
|               | Компот из смеси сухофруктов  | 200       |                  |      | 20       | 80             | 13 015      |
| Итого за Обед | Хлеб ржаной                  | 30        | 2                |      | 10       | 52             | 13 017      |
|               |                              | 845       | 32               | 61   | 117      | 1149           |             |
| Итого за день |                              | 1 415     | 58               | 116  | 184      | 2014           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи               | Наименование блюда           | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|--------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                          |                              |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| Завтрак                  |                              |           |                  |      |          |                |             |
|                          | Йогурт 125 гр                | 125       | 6                | 4    | 4        | 85             |             |
|                          | Каша пшеничная молочная      | 200       | 8                | 5    | 37       | 84             | 99          |
|                          | Масло сливочное (при подаче) | 15        |                  | 11   |          | 99             | 13 099      |
|                          | Ватрушка из дрожжевого теста | 100       | 13               | 6    | 43       | 279            | 13 145      |
| Какао с молоком (Юность) |                              | 200       | 4                | 3    | 25       | 146            | 13 030      |

|                         |                              |       |    |    |     |      |           |
|-------------------------|------------------------------|-------|----|----|-----|------|-----------|
|                         | Хлеб ржаной                  | 20    | 1  |    | 7   | 35   | 13 017    |
|                         | Хлеб пшеничный               | 20    | 2  |    | 10  | 47   | 13 016    |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                              | 680   | 34 | 29 | 126 | 775  |           |
| <b>Обед</b>             |                              |       |    |    |     |      |           |
|                         | Борщ с капустой и картофелем | 250   | 2  | 5  | 14  | 113  | 13 212    |
|                         | Сметана (для отпуска блюд)   | 10    |    | 2  |     | 21   | 13 098    |
|                         | Говядина отварная в суп      | 15    | 4  | 4  |     | 52   | 13 179    |
|                         | Котлета или биточки рыбные   | 100   | 16 | 13 | 14  | 230  | 13 090    |
|                         | Картофельное пюре (Юность)   | 180   | 4  | 7  | 27  | 183  | 13 170    |
|                         | Компот из свежих фруктов     | 200   |    |    | 26  | 108  | 13 237,02 |
|                         | Хлеб ржаной                  | 30    | 2  |    | 10  | 52   | 13 017    |
|                         | Хлеб пшеничный               | 30    | 2  |    | 14  | 71   | 13 016    |
| <b>Итого за Обед</b>    |                              | 815   | 30 | 31 | 105 | 830  |           |
| <b>Итого за день</b>    |                              | 1 495 | 64 | 60 | 231 | 1605 |           |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                         |                               |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак</b>          |                               |           |                  |      |          |                |             |
|                         | Плов (свинина) 80/180         | 80/180    | 23               | 52   | 48       | 751            | 13 066,02   |
|                         | Чай с сахаром и лимоном 20 гр | 235       |                  |      | 15       | 68             | 13 029,03   |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20        | 1                |      | 7        | 35             | 13 017      |
|                         | Хлеб пшеничный                | 20        | 2                |      | 10       | 47             | 13 016      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                               | 535       | 26               | 52   | 80       | 901            |             |
| <b>Обед</b>             |                               |           |                  |      |          |                |             |
|                         | Йогурт 125 гр                 | 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 (при подаче)  | 5         |                  | 4    |          | 33             | 13 099      |
|                         | Ватрушка "Лакомка" 105 гр     | 100       | 12               | 19   | 42       | 392            | 13 129      |
|                         | Кисель витаминизированный     | 200       |                  |      | 18       | 72             | 13 037      |
|                         | Хлеб ржаной                   | 30        | 2                |      | 10       | 52             | 13 017      |
|                         | Хлеб пшеничный                | 30        | 2                |      | 14       | 71             | 13 016      |
| <b>Итого за Обед</b>    |                               | 965       | 36               | 39   | 143      | 1091           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | 1 500     | 62               | 91   | 223      | 1992           |             |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда | Пищевые вещества |      |          | Энергетическая | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|-----------|------------------|------|----------|----------------|-------------|
|                         |                             |           | Белки            | Жиры | Углеводы |                |             |
| <b>Завтрак</b>          |                             |           |                  |      |          |                |             |
|                         | Котлета куриная             | 110       | 17               | 20   | 12       | 303            | 13 078      |
|                         | Картофельное пюре (Юность)  | 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              | 20        | 2                |      | 10       | 47             | 13 016      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                             | 530       | 24               | 27   | 80       | 670            |             |
| <b>Обед</b>             |                             |           |                  |      |          |                |             |
|                         | Кукуруза консервированная н | 60        | 1                |      | 7        | 35             | 13 026      |



|                                |              |           |           |            |             |        |
|--------------------------------|--------------|-----------|-----------|------------|-------------|--------|
| Рассольник "Ленинградский"     | 250          | 2         | 5         | 17         | 126         | 13 214 |
| Сметана (для отпуска блюд)     | 15           |           | 3         | 1          | 31          | 13 098 |
| Кура отварная в суп (четверть) | 15           | 4         | 4         |            | 51          | 13 181 |
| Кура отварная                  | 100          | 26        | 26        |            | 343         | 13 041 |
| Рис отварной (Юность)          | 180          | 5         | 6         | 48         | 263         | 13 161 |
| Компот из плодов или ягод      | 200          | 1         |           | 30         | 126         | 13 235 |
| Хлеб ржаной                    | 30           | 2         |           | 10         | 52          | 13 017 |
| Хлеб пшеничный                 | 30           | 2         |           | 14         | 71          | 13 016 |
| <b>Итого за Обед</b>           | <b>880</b>   | <b>43</b> | <b>44</b> | <b>127</b> | <b>1098</b> |        |
| <b>Итого за день</b>           | <b>1 410</b> | <b>67</b> | <b>71</b> | <b>207</b> | <b>1768</b> |        |

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда           | Вес блюда     | Пищевые вещества |             |              | Энергетическая | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
|                                   |                              |               | Белки            | Жиры        | Углеводы     |                |             |
| <b>Завтрак</b>                    |                              |               |                  |             |              |                |             |
|                                   | Котлета или биточки рыбные   | 100           | 16               | 13          | 14           | 230            | 13 090      |
|                                   | Масло сливочное (при подаче) | 5             |                  | 4           |              | 33             | 13 099      |
|                                   | Макароны отварные            | 180           | 7                | 6           | 43           | 251            | 13 158      |
|                                   | Напиток витаминизированный   | 200           |                  |             | 5            | 20             | 13 018      |
|                                   | Хлеб пшеничный               | 20            | 2                |             | 10           | 47             | 13 016      |
| <b>Итого за Завтрак</b>           |                              | <b>505</b>    | <b>25</b>        | <b>23</b>   | <b>72</b>    | <b>581</b>     |             |
| <b>Обед</b>                       |                              |               |                  |             |              |                |             |
|                                   | Зеленый горошек              | 60            | 2                |             | 4            | 24             | 1           |
|                                   | Суп из овощей (Юность)       | 250           | 2                | 5           | 11           | 100            | 13 227      |
|                                   | Сметана (для отпуска блюд)   | 10            |                  | 2           |              | 21             | 13 098      |
|                                   | Говядина отварная в суп      | 5             | 1                | 1           |              | 17             | 13 179      |
|                                   | Запеканка картофельная с     | 180           | 12               | 23          | 30           | 372            | 13 072,01   |
|                                   | Масло сливочное (при подаче) | 5             |                  | 4           |              | 33             | 13 099      |
|                                   | Кофейный напиток (Юность)    | 200           | 2                | 2           | 24           | 122            | 13 043      |
|                                   | Хлеб ржаной                  | 30            | 2                |             | 10           | 52             | 13 017      |
|                                   | Хлеб пшеничный               | 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>1 275</b>  | <b>48</b>        | <b>60</b>   | <b>165</b>   | <b>1393</b>    |             |
| <b>Итого за период</b>            |                              | <b>14 130</b> | <b>621</b>       | <b>818</b>  | <b>1979</b>  | <b>17807</b>   |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                              |               | <b>62,1</b>      | <b>81,8</b> | <b>197,9</b> | <b>1780,7</b>  |             |