

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	
	Итого за Завтрак						
	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
Итого за Обед	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	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
Итого за Завтрак		680	34	29	126	775	
Обед							
	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
Итого за Обед		815	30	31	105	830	
Итого за день		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		
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							
	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
Итого за Обед		965	36	39	143	1091	
Итого за день		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		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		530	24	27	80	670	
Обед							
	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
Итого за Обед	880	43	44	127	1098	
Итого за день	1 410	67	71	207	1768	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		505	25	23	72	581	
Обед							
	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
Итого за Обед		770	23	37	93	812	
Итого за день		1 275	48	60	165	1393	
Итого за период		14 130	621	818	1979	17807	
Среднее значение за период			62,1	81,8	197,9	1780,7	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075010

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026