

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО

Матвеева Е.В.

1 сентября 2026 год

Согласовано:

Директор школы МБОУ СОШ № 1 НМО

Каюмова Л.В.

1 сентября 2026 год



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ **Для учащихся 5-11 класс обед 2 и п/п на 174 рублей**

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	Суп картофельный с бобовыми со свиной	250/20	10	16	22	270	13 220/ 13 180
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша рисовая	180	4	4	44	240	3
	Компот из сухофруктов	200			10	40	19
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		850	34	72	104	1228	
Итого за день		850	34	72	104	1228	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Суп картофельный с горбушей	250/25	8	5	12	166	13 218/ 13 256,01
	Тефтели из свинины	100	9	16	14	384	13 063,01
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		875	33	33	113	1124	
Итого за день		875	33	33	113	1124	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3	11	9	146	13/ 13012
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047

Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	965	31	49	113	1064	
Итого за день	965	31	49	113	1064	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250/20/15	9	10	31	251	13 225/ 13 181/ 13 205
	Кнели из кури	100	17	14		273	13 080
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Компот из свежих лимонов	200			24	101	13 237,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		837	42	33	107	999	
Итого за день		837	42	33	107	999	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	20	147	13 214/ 13 098
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		815	25	22	86	737	
Итого за день		815	25	22	86	737	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	7	201	13 228/ 13 180/ 13 098
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		855	40	53	96	1140	

Итого за день	855	40	53	96	1140	
---------------	-----	----	----	----	------	--

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		880	34	72	99	1225	
Итого за день		880	34	72	99	1225	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Суп-пюре из картофеля со свиной и гренок	250/5/15	5	8	31	213	13 225/ 13 180/ 13 205
	Запеканка из творога	180	30	21	26	465	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		730	40	31	118	975	
Итого за день		730	40	31	118	975	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/20/10	7	12	20	215	13 214/ 13 181/ 13 098
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		840	40	29	95	985	
Итого за день		840	40	29	95	985	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

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

Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
Суп из овощей со свининой и сметаной	250/15/10	6	15	11	210	13 227/ 13 180/ 13 098
Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372	13 072,01
Масло сливочное	10		7		66	13 012
Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	755	25	46	107	971	
Итого за день	755	25	46	107	971	

Итого за период	8 402	344	440	1038	10448	
Среднее значение за период		34,4	44	103,8	1044,8	