

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 ОВЗ суббота завтрак на 130 рублей и обед на 174 рублей

Рацион: 5-11 класс ОВЗ суббота

Неделя: 1

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	Жаркое по-домашнему со свининой	80/250	17	39	39	574	13 059,02
	Чай с сахаром и лимоном	230			15	66	13 029,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		640	22	54	83	914	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Суп картофельный с вермишелью со свининой	250/15	7	11	21	215	200/ 13 180
	Гуляш из свинины	80/50	18	43	3	476	13 055,05
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		960	41	63	81	1085	
Итого за день		1 600	63	117	164	1999	

Рацион: 5-11 класс ОВЗ суббота

Неделя: 2

День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	Жаркое по-домашнему со свининой	80/250	17	39	39	574	13 059,02
	Чай с сахаром и лимоном	230			15	66	13 029,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		640	22	54	83	914	
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Суп картофельный с вермишелью с курой	250/20	8	8	21	194	200/ 13 181
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4

Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	850	52	36	83	1054	
Итого за день	1 490	74	90	166	1968	
Итого за период	3 090	137	207	330	3967	
Среднее значение за период		11,4	17,3	27,5	330,6	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990623

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен с 31.03.2026 по 31.03.2027