Утверждаю СТ В Комбинат Юность В НОСТЬ В СЕНТЯБРЯ 2025

© 6 3 11 класс ©В3	Se Alegen Whith
HUOH. 3511 KIACC OB3	педеля

Рацион 5-11	Knacc OB3	Неделя:	День: понедельник				
0600	Нашиопалию быста	Poo 6man	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда –	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	10	8	43	280	13 165
	Налиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Зав	зтрак	580	29	37	88	803	
Обед							
	Огурец соленый 60 гр	60			1	8	13 190,01
	Суп картофельный с бобовыми н	250	6	6	17	151	13 013
	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 пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
Итого за Об	ед	835	39	63	104	1151	
1 того за день		1 415	68	100	192	1954	

(лист 2)

Рацион: 5-11	класс ОВЗ	Неделя: 1		День: вторник					
Прием лищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº		
прием пищи	паименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры		
Завтрак									
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85			
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	3	3	11	87	13 151		
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099		
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	13	6	43	279	13 145		
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043		
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017		
	Хлеб лшеничный	25	2		12	59	13 016		
Итого за Зав	зтрак	675	27	19	101	700			
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	44	4	478	13 058,01		
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158		
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	200			26	108	13 237,02		
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	13 017		
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016		
Итого за Об	ед	845	41	55	128	1194			
Итого за ден	lb .	1 520	68	74	229	1894			

Рацион: 5-1	1 класс OB3	Неделя: 1		День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
трием пищи	паименование отнода	вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
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	35	3		17	82	13 016		
Итого за Завтрак		540	22	25	72	607			
Обед					1				

Яйцо вареное		40	5	5		63	13 040,01
Борщ с капуст	ой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
Говядина отва		20	6	5		70	13 179
Сметана (для	отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
Каша пшеничн	ая молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
Масло сливоч	ное (при подаче)	15		11	-	99	13 099
Сдоба аппети	тная	100	13	13	37	323	13 141
Напиток из пл	одов шиповника	200			24	102	13 047
Хлеб пшеничн	ый	35	3		17	82	13 016
за Обед	а Обед		37	47	130	967	
за день		1 415	59	72	202	1574	1

(лист 4)

Рацион: 5-11	класс ОВЗ	Неделя: 1		День: четверг				
		Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес олюда -	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры	
Завтрак				·				
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1	
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041	
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158	
	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 Зав	зтрак	600	39	32	89	819		
Обед				I 			<u> </u>	
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	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 куры	100	17	23		273	13 080	
	Капуста тушеная (Юность)	180	4	5	18	142	13 166	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235	
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017	
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016	
Итого за Об	eg.	820	37	40	97	915		
Итого за ден	Ь	1 420	76	72	186	1734		

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ		Неделя: 1		День: пятница					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº		
тъмем пищи	Паименование олюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак									
	Огурец соленый юность	80	1		1	10	13 190		
	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	40	3		13	70	13 017		
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016		
Итого за Завтрак		655	30	52	96	993			
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 (псг)	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	35	2		12	61	13 017		
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016		
Итого за Обе	РД	825	33	33	107	860	-		
Итого за день		1 480	63	85	203	1853			

(лист 6)

² ацион: 5-11 класс OB3		Неделя: 2			День: понедельник				
Прием лиши	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-	Nº		
ттрисм лиши			Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептуры		
Завтрак									
Кукуруза к	онсервированная н	35	1		4	20	13 026		

	Поджарка (свинина)	70/30	16	44	4	478	13 058,01
	Каша гречневая (рассыпчатая)	180	10	8	43	280	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за	Завтрак	600	32	52	95	984	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным 20/40	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем (Юность)	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 (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	45	3	1	15	78	13 017
Итого за	Обед	860	33	62	122	1181	
Итого за	день	1 460	65	114	217	2165	1

(лист 7)

Рацион:	5-11	класс	OB3

Рацион: 5-11	Knacc OB3	неделя: 2	<u> </u>		день:	вторник	
		Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге-	Nº
Прием пищи	Наименование блюда	Вес олюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
Завтрак							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная пшенная (жидкая)	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при подаче)	15		11		99	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	100	13	6	43	279	13 145
	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 Заг	зтрак	700	33	28	132	929	
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
	Говядина отварная в сул Котлета или биточки рыбные (псг)	15 100	4	13	14	52 230	13 179 13 090
					14 27		
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13		230	13 090
	Котлета или биточки рыбные (псг) Картофельное пюре (Юность)	100 180	16	13	27	230 183	13 090 13 170
Итого за Об	Котлета или биточки рыбные (псг) Картофельное пюре (Юность) Компот из свежих фруктов (яблоко) Хлеб пшеничный	100 180 200	16	13	27 26	230 183 108	13 090 13 170 13 237,02

(лист 8)

Рацион: 5-11	класс ОВЗ	Неделя: 2	2	День: среда					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пи	щевые веще	ства	Энерге- тическая	Nº		
т гриски пищи	гамменование олюда		Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры		
Завтрак						_			
	Огурец соленый юность	80	1		1	10	13 190		
	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	40	3		13	70	13 017		
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016		
Итого за Зав	втрак	655	30	52	96	993			
Обед							L		
	Иогурт 125 гр	125	6	4	4	85			
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	20	143	13 042		
	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	35	2		12	61	13 017		
Итого за Обе	ЭД	940	34	39	130	1024			

Рацион: 5-11 класс ОВЗ		Неделя: 2	2 День: четверг				
1	Наименование блюда		Пишевые вешества Энерге- №				
Прием пищи		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептурь
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	45	3	1	15	78	13 017
	Хлеб пшеничный	45	4		22	106	13 016
Итого за Зав	трак	580	28	28	100	772	
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 сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Об	ед	870	42	44	124	1081	
Итого за ден	lb	1 450	70	72	224	1853	
Рацион: 5-11 класс ОВЗ		Неделя:	Пищевые вещества Энерге-		Nº		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	тическая ценность	рецептур
Завтрак							
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток витаминизированный	200			. 5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	35	3		17	82	13 016
Итого за Зав	зтрак	523	26	25	79	642	1
Обед					<u></u>		
	Зеленый горошек консервированный	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 мясом (говядина) 180 гр	180	15	14	30	304	13 072,0
	Масло сливочное (при подаче)	5		4	-	33	13 099
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		755	25	28	88	715	
Итого за день		1 278	51	53	167	1357	
Итого за период		14.540		700	2070		
viiolo sa net	мод	14 518	645	792	2073	18108	1

1 595

(лист 9)

Итого за день

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849206

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен С 05.08.2025 по 05.08.2026