

Утверждаю
Директор МБУ "Комбиа Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ № 6
Бицота И Н

ноября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная н	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	490	21	35	52	605	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	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		780	36	61	111	1140	
Итого за день		1 270	57	96	163	1745	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 "Лакомка" 105 гр	75	9	15	32	294	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	645	23	28	88	703	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп (псг)	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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	775	33	58	111	1113	
Итого за день		1 420	56	86	199	1816	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	505	21	17	67	510	

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	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная (жидкая)	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	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		885	36	39	137	1061	
Итого за день		1 390	57	56	204	1571	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	35	31	65	684	
Обед	Суп-пюре из картофеля (Юность)	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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	780	33	35	103	877	
Итого за день		1 270	68	66	168	1561	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Обед	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	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		775	29	30	97	782	
Итого за день		1 295	55	82	177	1680	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
Завтрак	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	23	55	53	794	
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	5	1	1		17	13 179
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		805	28	57	110	1077	
Итого за день		1 305	51	112	163	1871	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	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		648	31	22	116	659	
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	5	1	1		17	13 179
	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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		775	26	27	100	764	
Итого за день		1 423	57	49	216	1423	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Обед	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	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	80	9	16	34	314	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	945	33	36	135	1013	
Итого за день	1 465	59	88	215	1911	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	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	490	22	25	74	611	
Обед	Кукуруза консервированная н	30	1		3	17	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Кура отварная в суп (четверть)	5	1	1		17	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	150	4	5	40	219	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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	805	39	39	114	992	
Итого за день		1 295	61	64	188	1603	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	470	24	18	65	511	
Обед	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 (свинина) 150 гр	150	10	19	25	310	13 072,03
	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	680	19	33	84	726	
Итого за день		1 150	43	51	149	1237	
Итого за период		13 283	564	750	1842	16418	
Среднее значение за период			56,4	75	184,2	1641,8	

Утверждаю
Директор МБУ «Комбиа-Юность»
Матвеева Е. В.

Согласовано
Директор МАОУ № 6
Бицота И. Н.

ноября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	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		790	39	63	111	1175	

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	257	13 158
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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	1183	
Итого за день		820	38	60	118	1183	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 (жидкая)	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		900	38	47	137	1145	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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 курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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	42	108	976	
Итого за день	830	40	42	108	976	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	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		815	32	33	102	840	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	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	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		875	34	61	131	1226	
Итого за день		875	34	61	131	1226	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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		815	30	31	105	830	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	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	965	36	39	143	1091	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная н	60	1		7	35	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп (четверть)	15	4	4		51	13 181
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	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	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		880	43	44	127	1098	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс обеды 2/2,1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная с мясом (свинина) 180 гр	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		770	23	37	93	812	
Итого за период		8 460	353	457	1175	10376	
Среднее значение за период			35,3	45,7	117,5	1037,6	

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева ЕВ



Согласовано
Директор МАОУ № 6
Бицота ИИ



Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	50	1		6	29	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	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	36	68	688	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми (Юность)	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	99	179	1863	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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 "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	257	13 158
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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	1183	
Итого за день		1 490	64	92	216	1984	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 (жидкая)	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	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	257	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	778	
Обед	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 курицы	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая (вязкая)	180	6	7	26	186	13 165,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	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	42	108	976	
Итого за день		1 410	78	74	190	1754	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 (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	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	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	7	26	186	13 165,01
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017

	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		570	26	56	67	871	
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	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		845	32	61	117	1155	
Итого за день		1 415	58	117	184	2026	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при подаче)	15		11		99	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	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 (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре (Юность)	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих фруктов (яблоко)	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	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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 (Юность)	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	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ/2,1

Неделя: 2

День: четверг

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	рецептуры
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 сушеных (курага)	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

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	257	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	505	25	23	72	587	
Обед	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 (свинина) 180 гр	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	1399	
Итого за период		14 130	621	821	1979	17849	
Среднее значение за период			62,1	82,1	197,9	1784,9	