

Утверждаю
Директор МБУ "Комбиа Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ №6
Бицота И Н

января 2026 г

января 2026 г

Примерное десятидневное меню обед 5-11 класс

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	50	5	2	30	163	13 026
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		855	38	44	118	1024	
Итого за день		855	38	44	118	1024	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	25	6	2		44	13 256,01
	Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		735	49	31	108	928	
Итого за день		735	49	31	108	928	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана	5		1		10	13 098
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		830	31	29	93	775	
Итого за день		830	31	29	93	775	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	20	5	5		68	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	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	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016

Итого за Обед	385	49	42	117	1064	
Итого за день	385	49	42	117	1064	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	5		1		10	13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		825	33	62	98	1104	
Итого за день		825	33	62	98	1104	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Кукуруза консервированная	35	4	2	21	114	13 026
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана	5		1		10	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая	130	6	6	26	180	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		860	36	67	101	1158	
Итого за день		860	36	67	101	1158	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		875	28	31	105	700	
Итого за день		875	28	31	105	700	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс обеды

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	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
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		795	35	60	118	1164	
Итого за день		795	35	60	118	1164	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана	20	1	4	1	41	13 098
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Котлета куриная	10	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	80	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов шиповника	100			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		845	35	43	105	963	
Итого за день		845	35	43	105	963	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс обеда

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	20	1	4	1	41	13 098
	Говядина отварная в суп	25	7	6		87	13 179
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	130	7	6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		835	37	34	98	852	
Итого за день		835	37	34	98	852	
Итого за период		8340	371	443	1061	9732	
Среднее значение за период			37,1	44,3	106,1	973,2	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849206
Владелец Бицюта Ирина Николаевна
Действителен С 05.08.2025 по 05.08.2026