

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е.В.



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №5
Терехова Ю.Ю.

Сентября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс ОВЗ							
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 (рассыпчатая)	150	8	6	36	234	13 165
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	490	24	35	67	684	
Обед	Огурец соленый 60 гр	30			1	4	13 190,01
	Суп картофельный с бобовыми н	250	6	6	17	151	13 013
	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 пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Обед	770	34	61	96	1068	
Итого за день		1 260	58	96	163	1752	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ							
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 из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	660	25	17	94	651	
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	44	4	478	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	35	3		17	82	13 016
Итого за Обед		780	34	53	113	1082	
Итого за день		1 440	59	70	207	1733	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ							
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	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016

Итого за Завтрак		520	22	17	72	543	
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 пшеничная молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		865	35	39	130	883	
Итого за день		1 385	57	56	202	1426	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		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 куры	100	17	23		273	13 080
	Капуста тушеная (Юность)	150	4	5	15	118	13 166
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		740	30	34	83	764	
Итого за день		1 230	65	65	148	1448	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	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 пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	25	52	73	866	
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)	90	14	11	12	207	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед		750	26	28	90	730	
Итого за день		1 270	51	80	163	1596	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием		Вес	Пищевые вещества		Энерге-	№	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Завтрак	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина) 65/35	65/35	15	44	4	469	13 058,02
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8	6	36	234	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	25	50	71	846	
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 пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		795	28	57	110	1072	
Итого за день		1 305	53	107	181	1918	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ		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 молочная пшенная (жидкая)	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		658	30	21	118	793	
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 пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Обед		735	24	27	86	688	
Итого за день		1 393	54	48	204	1481	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленный юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 10 гр	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		525	25	52	73	865	
Обед	Йогурт 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	80	9	16	34	314	13 129
Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Обед	940	33	36	132	996	
Итого за день	1 465	58	88	205	1861	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

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	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		525	24	25	88	684	
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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		795	38	39	111	975	
Итого за день		1 320	62	64	199	1659	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

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	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		475	24	18	67	523	
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	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		670	18	33	81	709	
Итого за день		1 145	42	51	148	1232	
Итого за период		13 213	559	725	1820	16106	
Среднее значение за период			55,9	72,5	182	1610,6	