Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В. _____
26 октября 2026 год

Согласовано:
ВРИО Директора вечерней школы НМО
Разградская И.А. _____
26 октября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся ОВЗ 5-11 класс завтрак на 130 рублей и обед на 174 рублей

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Котлета мясная	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	24	166	6
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		550	31	38	67	833	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250/20	10	16	22	270	13 220/ 13 180
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	44	240	3
	Компот из сухофруктов	200			10	40	19
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		850	34	72	104	1228	
Итого за день		1 400	65	110	171	2061	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	31	23	37	531	13 144/ 13 268
	Чай с сахаром и лимоном	215/10			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		580	39	27	70	751	
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Суп картофельный с рыбой	250/25	7	3	12	144	13 218/ 13 256,02
	Тефтели мясные	100	9	16	14	384	13 063,01
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	33	234	4
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016

	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		875	32	31	113	1102	
Итого за день		1 455	71	58	183	1853	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1
	Котлета рыбная	100	12	6	12	185	13 090,02
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		555	19	12	58	505	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	3	11	9	146	13// 13 012
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129,01
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		970	31	49	113	1064	
Итого за день		1 525	50	61	171	1569	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	13 026
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		550	35	19	76	798	
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250/20/15	9	10	31	251	13 225/ 13 181/ 13 205
	Кнели из куры	100	17	14		273	13 080
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	24	166	6
	Компот из свежих лимонов	200			24	101	13 237,01
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017

Итого за Обед	837	42	33	107	999	
Итого за день	1 387	77	52	183	1797	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		550	26	57	88	995	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	20	147	13 214/ 13 098
	Котлета рыбная	100	12	6	12	185	13 090,02
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		815	22	19	86	692	
Итого за день		1 365	48	76	174	1687	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Поджарка из свинины	70/30	15	46	5	520	13 058,01
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		560	26	50	80	947	
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	6	15	7	201	13 228/ 13 180/ 13 098
	Котлета мясная	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	24	166	6
	Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		855	40	53	96	1140	
Итого за день		1 415	66	103	176	2087	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

автрак							
	Крендель с сахаром	95	7	16	62	416	13 128,01
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/15	7	14	34	159	14/ 13 012
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		540	20	33	135	792	
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Борщ с капустой и картофелем с мясом и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	215/10			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		880	34	72	99	1225	
Итого за день		1 420	54	105	234	2017	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша гречневая вязкая	180	6	5	24	166	6
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		570	28	47	65	825	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля с мясом и гренками	250/5/15	5	8	31	213	13 225/ 13 180/ 13 205
	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/20	31	23	37	531	13 144/ 13 268
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		730	40	31	118	975	
Итого за день		1 300	68	78	183	1800	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	40			1	5	13 190
	Котлета куриная	100	15	9	9	275	13 078
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		550	23	17	63	649	
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/20/10	7	12	20	215	13 214/ 13 181/ 13 098
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		840	40	29	95	985	
Итого за день		1 390	63	46	158	1634	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Котлета рыбная	100	12	6	12	185	13 090,02
	Каша рисовая рассыпчатая	180	4	4	44	240	3
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		537	24	14	89	642	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Суп из овощей с мясом и сметаной	250/15/10	6	15	11	210	13 227/ 13 180/ 13 098
	Запеканка картофельная с мясом и маслом сливочным	180/10	12	30	30	438	13 072,01/ 13 012
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		755	25	46	107	971	
Итого за день		1 292	49	60	196	1613	

Итого за период	13 949	611	749	1829	18118	
Среднее значение за период		61,1	74,9	182,9	1811,8	