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 5-11 класс обед на 174 рублей

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		850	34	72	104	1228	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		875	32	31	113	1102	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		970	31	49	113	1064	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250	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		837	42	33	107	999	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		815	22	19	86	692	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		855	40	53	96	1140	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		880	34	72	99	1225	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		730	40	31	118	975	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		840	40	29	95	985	

Рацион: обед 2 / 5-11 класс **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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		755	25	46	107	971	

Итого за период	8 407	340	435	1038	10381	
Среднее значение за период		34	43,5	103,8	1038,1	