

Утверждаю:  
Директор МБУ «Комбинат Юность» НМО  
Матвеева Е.В.  
16 февраля 2026 год



Согласовано:  
Директор школы МАОУ СОШ № 2  
Семячкова Т.Р.  
16 февраля 2026 год



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
**Для учащихся 5-11 класс обеды 167 рублей /зима/**

**Рацион: 5-11 класс обеды 2 зима 26**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми    | 250       | 6                | 6    | 19      | 151            | 13 220     |
|               | Говядина отварная в суп        | 10        | 3                | 3    |         | 35             | 13 179     |
|               | Гуляш из свинины               | 70/50     | 15               | 39   | 3       | 423            | 13 055,04  |
|               | Рис отварной                   | 180       | 5                | 6    | 48      | 263            | 13 161     |
|               | Компот из смеси сухофруктов    | 200       |                  |      | 20      | 80             | 13 015     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 820       | 33               | 54   | 114     | 1075           |            |
| Итого за день |                                | 820       | 33               | 54   | 114     | 1075           |            |

**Рацион: 5-11 класс обеды 2 зима 26**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          | Суп картофельный               | 250       | 3                | 3    | 20      | 122            | 13 218     |
|               | Горбуша отварная в суп         | 15        | 4                | 1    |         | 26             | 13 256,01  |
|               | Биточек из горбуши             | 100       | 13               | 26   | 14      | 335            | 13 062,01  |
|               | Макароны отварные              | 180       | 7                | 6    | 43      | 251            | 13 158     |
|               | Компот из свежих яблок         | 200       |                  |      | 26      | 108            | 13 237,02  |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 805       | 31               | 36   | 127     | 965            |            |
| Итого за день |                                | 805       | 31               | 36   | 127     | 965            |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Йогурт                         | 125       | 6                | 4    | 4       | 85             |            |
|               | Борщ с капустой и картофелем   | 250       | 2                | 5    | 14      | 113            | 13 212     |
|               | Говядина отварная в суп        | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Сметана                        | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Каша молочная рисовая          | 200       | 3                | 3    | 11      | 87             | 13 151     |
|               | Масло сливочное                | 5         |                  | 4    |         | 33             | 13 099     |
|               | Напиток из плодов шиповника    | 200       |                  |      | 24      | 102            | 13 047     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 855       | 16               | 19   | 77      | 581            |            |
| Итого за день |                                | 855       | 16               | 19   | 77      | 581            |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Суп-пюре из картофеля          | 250       | 4                | 5    | 21      | 148            | 13 225     |
|               | Кура отварная в суп            | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 181     |
|               | Гренки                         | 15        | 1                |      | 7       | 35             | 13 205     |
|               | Кнели из куры                  | 100       | 17               | 23   |         | 273            | 13 080     |
|               | Каша гречневая                 | 180       | 6                | 6    | 26      | 180            | 13 165,01  |
|               | Компот из кураги               | 200       | 1                |      | 30      | 126            | 13 235     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 810       | 34               | 35   | 108     | 902            |            |
| Итого за день |                                | 810       | 34               | 35   | 108     | 902            |            |



Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Рассольник "Ленинградский"     | 250       | 2                | 5    | 17      | 126            | 13 214     |
|               | Говядина отварная в суп        | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Сметана                        | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Котлета из горбуши             | 100       | 16               | 13   | 14      | 230            | 13 090     |
|               | Картофельное пюре              | 180       | 4                | 7    | 27      | 183            | 13 170     |
|               | Какао с молоком                | 200       | 4                | 3    | 25      | 146            | 13 030     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 805       | 31               | 31   | 107     | 846            |            |
| Итого за день |                                | 805       | 31               | 31   | 107     | 846            |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи    | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                   |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                   |           |                  |      |         |                |            |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 2                | 5    | 10      | 96             | 13 228     |
|               | Говядина отварная в суп           | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Сметана                           | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Котлета из свинины                | 100       | 13               | 26   | 14      | 335            | 13 062,01  |
|               | Каша гречневая                    | 180       | 6                | 6    | 26      | 180            | 13 165,01  |
|               | Компот из смеси сухофруктов       | 200       |                  |      | 20      | 80             | 13 015     |
|               | Хлеб ржаной                       | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован    | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                   | 805       | 26               | 40   | 94      | 852            |            |
| Итого за день |                                   | 805       | 26               | 40   | 94      | 852            |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Борщ с капустой и картофелем   | 250       | 2                | 5    | 14      | 113            | 13 212     |
|               | Говядина отварная в суп        | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Сметана                        | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Плов из свинины                | 80/180    | 23               | 52   | 48      | 751            | 13 066,02  |
|               | Чай с сахаром                  | 215       |                  |      | 15      | 63             | 13 022     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 800       | 30               | 60   | 101     | 1088           |            |
| Итого за день |                                | 800       | 30               | 60   | 101     | 1088           |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Йогурт                         | 125       | 6                | 4    | 4       | 85             |            |
|               | Суп-пюре из картофеля          | 250       | 4                | 5    | 21      | 148            | 13 225     |
|               | Говядина отварная в суп        | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Гренки                         | 15        | 1                |      | 7       | 35             | 13 205     |
|               | Запеканка из творога           | 180       | 33               | 22   | 29      | 451            | 13 144     |
|               | Молоко, сгущенное с сахаром    | 20        | 1                | 2    | 11      | 66             | 13 100     |
|               | Компот из свежих яблок         | 200       |                  |      | 26      | 108            | 13 237,02  |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 855       | 50               | 34   | 122     | 1033           |            |
| Итого за день |                                | 855       | 50               | 34   | 122     | 1033           |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                |           |                  |      |         |                |            |
|               | Рассольник "Ленинградский"     | 250       | 2                | 5    | 17      | 126            | 13 214     |
|               | Кура отварная в суп            | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 181     |
|               | Сметана                        | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Кура отварная                  | 100       | 26               | 26   |         | 343            | 13 041     |
|               | Макароны отварные              | 180       | 7                | 6    | 43      | 251            | 13 158     |
|               | Компот из кураги               | 200       | 1                |      | 30      | 126            | 13 235     |
|               | Хлеб ржаной                    | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                | 805       | 41               | 40   | 114     | 1007           |            |
| Итого за день |                                | 805       | 41               | 40   | 114     | 1007           |            |

Рацион: 5-11 класс обеда 2 зима 26

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда                 | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|------------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                    |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Обед          |                                    |           |                  |      |         |                |            |
|               | Яблоко                             | 100       |                  |      | 10      | 47             | 13 188     |
|               | Суп из овощей                      | 250       | 2                | 5    | 11      | 100            | 13 227     |
|               | Говядина отварная в суп            | 5         | 1                | 1    |         | 17             | 13 179     |
|               | Сметана                            | 10        |                  | 2    |         | 21             | 13 098     |
|               | Запеканка картофельная со свининой | 180       | 12               | 23   | 30      | 372            | 13 072,01  |
|               | Масло сливочное                    | 5         |                  | 4    |         | 33             | 13 099     |
|               | Кофейный напиток                   | 200       | 2                | 2    | 24      | 122            | 13 043     |
|               | Хлеб ржаной                        | 30        | 2                |      | 10      | 52             | 13 017     |
|               | Хлеб пшеничный витаминизирован     | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Обед |                                    | 810       | 21               | 37   | 99      | 835            |            |
| Итого за день |                                    | 810       | 21               | 37   | 99      | 835            |            |

|                            |       |      |      |       |       |  |
|----------------------------|-------|------|------|-------|-------|--|
| Итого за период            | 8 170 | 313  | 386  | 1063  | 9184  |  |
| Среднее значение за период |       | 31,3 | 38,6 | 106,3 | 918,4 |  |