

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

Согласовано:
Директор школы МАУ СОШ № 2
Семячкова И.Р.
16 февраля 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 класс страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями
завтраки 125 рублей и обеды 167 рублей /зима/

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Угледод		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	13 026
	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
Итого за Завтрак		550	25	34	79	717	
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 б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		820	33	55	90	976	
Итого за день		1 370	58	89	169	1693	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Рис с овощами	180	6	11	49	313	13 162
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	29	65	64	951	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Биточек из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		805	31	37	99	850	
Итого за день		1 355	60	102	163	1801	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец соленый	30			1	4	13 190
	Тефтели из горьуши	100	15	11	13	213	13 091
	Картофель отварной	180	4	6	29	186	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	10				3	13 229
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	21	17	53	461	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Горбуша припущенная	100	25	8	1	174	13 084
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Напиток из плодов шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	39	23	87	711	
Итого за день		1 350	60	40	140	1172	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	40	1		3	16	1
	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
Итого за Завтрак		550	36	32	74	734	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	21	126	
	Кура отварная в суп	10	3	3		34	13 181
	Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	34	36	77	763	
Итого за день		1 350	70	68	151	1497	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		590	25	52	72	872	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Картофель отварной	180	4	6	29	186	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	29	28	80	684	
Итого за день		1 390	54	80	152	1556	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	29	57	82	956	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	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 б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	28	41	70	750	
Итого за день		1 350	57	98	152	1706	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Горбуша припущенная	100	25	8	1	174	13 084
	Картофель отварной	180	4	6	29	186	13 169
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	36	19	45	495	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	20			1	7	13 229
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	32	61	83	1013	
Итого за день		1 350	68	80	128	1508	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец соленый	20				3	13 190
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	22	45	79	813	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перлов	250	3	3	20	124	13 219
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	29	39	82	790	
Итого за день		1 350	51	84	161	1603	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	40	1		3	16	1
	Котлета из курицы	100	16	19	11	275	13 078
	Картофель отварной	180	4	6	29	186	13 169
	Напиток из плодов шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	23	25	57	551	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	10	3	3		34	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	43	41	90	904	
Итого за день		1 350	66	66	147	1455	

Рацион: 5-11 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Рис с овощами	180	6	11	49	313	13 162
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	29	29	78	678	
Обед							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372	13 072,01
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		800	21	32	71	661	
Итого за день		1 350	50	61	149	1339	

Итого за период	13 565	594	768	1512	15330	
Среднее значение за период		59,4	76,8	151,2	1533	