

Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.
1 сентября 2026 год

Согласовано:
Директор школы МАОУ СОШ № 2 НМО
Семячкова И.Р.
1 сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 класс страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями
завтрак 130 рублей и обед 174 рублей

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	31	38	63	814	
Обед							
	Бутерброд с маслом	20/30	2	15	10	184	13 185,04
	Суп картофельный с бобовыми со свининой	250/20	10	16	22	270	13 220/ 13 180
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша рисовая	180	4	4	44	240	3
	Компот из смеси сухофруктов	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		850	33	72	89	1169	
Итого за день		1 400	64	110	152	1983	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Рыба припущенная	100	25	8	1	174	13 084
	Каша перловая	180	6	5	40	229	13 163
	Соус красный основной	50		1	3	23	13 094
	Чай зеленый пакетированный с лимоном	200/10				3	13 054,03 /13 229
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		570	33	14	54	481	
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Суп картофельный с рыбой	250/25	8	5	12	166	13 218/ 13 256,01
	Тефтели из свинины	100	9	16	14	384	13 063,01
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4

Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед	875	29	31	86	971	
Итого за день	1 445	62	45	140	1452	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек	30	1		2	12	1
	Котлета рыбная	100	15	9	12	230	13 090
	Картофель отварной	180	4	5	29	180	13 169
	Чай зеленый пакетированный	200					13 054,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		540	22	14	53	474	
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и картофелем со свиной	250/20	7	16	10	225	13 212/ 13 180
	Свинина отварная	100	24	55	1	596	13 057
	Каша рисовая	180	4	4	44	240	3
	Напиток из плодов шиповника	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		850	44	81	79	1250	
Итого за день		1 390	66	95	132	1724	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	13 026
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	35	19	72	779	
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп картофельный с курой	250/20	7	8	12	190	13 218/ 13 181
	Кнели из курицы	100	17	14		273	13 080
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Компот из свежих лимонов б/с	200				5	13 237,05
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		822	40	32	60	823	
Итого за день		1 372	75	51	132	1602	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	26	57	64	896	
Обед							
	Рассольник ленинградский	250	2	5	20	126	13 214
	Котлета рыбная	100	15	9	12	230	13 090
	Картофель отварной	180	4	5	29	180	13 169
	Чай зеленый пакетированный	200					13 054,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		790	25	20	81	640	
Итого за день		1 340	51	77	145	1536	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Рацион: диета 5-11 класс			Неделя: 2		День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		23	102	15,01
	Поджарка из свинины	70/30	15	46	5	520	13 058,01
	Макаронные изделия	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	76	928	
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со свининой	250/20	7	16	7	210	13 228/ 13 180
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		850	41	55	72	1050	
Итого за день		1 410	67	105	148	1978	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Котлета из свинины		100	12	22	11	384	13 062,01
	Картофель отварной		180	4	5	29	180	13 169
	Чай зеленый пакетированный		200					13 054,03
	Хлеб ржаной		30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		510	18	27	50	616		
Обед								
	Икра кабачковая		60	1	5	5	71	16
	Борщ с капустой и картофелем со свининой		250/20	7	16	10	225	13 212/ 13 180
	Плов из свинины		80/180	23	52	45	751	13 066,02

Чай зеленый пакетированный с лимоном	200/10				3	13 054,03 /13 229
Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед	860	35	74	80	1154	
Итого за день	1 370	53	101	130	1770	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур
			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	180	6	5	24	166	6
	Напиток из плодов шиповника	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		570	28	47	41	726	
Обед							
	Суп картофельный со свининой	250/20	7	14	12	241	13 218/ 13 180
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша перловая	180	6	5	40	229	13 163
	Соус красный основной	50		1	3	23	13 094
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
	Итого за Обед	860	29	43	88	993	
Итого за день		1 430	57	90	129	1719	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	40			1	5	13 190
	Котлета куриная	100	15	9	9	275	13 078
	Картофель отварной	180	4	5	29	180	13 169
	Чай зеленый пакетированный	200					13 054,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		550	21	14	49	512	
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		23	102	15,01
	Рассольник ленинградский с курой	250/20	7	10	20	194	13 214/ 13 181
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		830	40	27	91	945	
Итого за день		1 380	61	41	140	1457	

Рацион: диета 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Котлета рыбная	100	15	9	12	230	13 090
	Каша рисовая	180	4	4	44	240	3
	Чай зеленый пакетированный	200					13 054,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		522	27	17	70	607	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Суп из овощей со свининой	250/20	7	16	11	219	13 227/ 13 180
	Запеканка картофельная с	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное (порция)	10		7		66	13 012
	Напиток из плодов шиповника	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		750	26	48	83	881	
Итого за день		1 272	53	65	153	1488	
Итого за период		13 809	609	780	1401	16709	
Среднее значение за период			60,9	78	140,1	1670,9	