

Утверждаю
Директор МБУ "Комбиа-Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МБОУ № 3 г Невьянск
Скороходова Н В

января 2026 г

Примерное десятидневное меню обед 5-11 класс

Примерное десятидневное меню обед 5-11 класс		Неделя: 1			День: понедельник		
Рацион: 5-11 класс обеда		Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая я	№ рецепту ры	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры			Углевод ы
Обед		250	6	6	19	151	13 220
	Суп картофельный с бобовыми	20	6	5		70	13 179
	Говядина отварная в суп	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Плов из свинины	200			20	80	13 015
	Компот из смеси сухофруктов	30	2		10	52	13 017
	Хлеб ржаной	30	2		14	71	13 016
	Хлеб пшеничный витаминизированный	790	39	63	111	1175	
Итого за Обед		790	39	63	111	1175	
Итого за день		(лист 2)					

Итого за день		Неделя: 1			День: вторник		
Рацион: 5-11 класс обеда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углевод ы		
Обед		250	3	3	20	122	13 218
	Суп картофельный	30	8	2		53	13 256,01
	Рыба отварная в суп	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Поджарка из свинины	180	7	6	43	251	13 158
	Макароны отварные	200			26	108	13 237,02
	Компот из свежих яблок	30	2		10	52	13 017
	Хлеб ржаной	30	2		14	71	13 016
	Хлеб пшеничный витаминизированный	820	38	60	118	1177	
Итого за Обед		820	38	60	118	1177	
Итого за день		(лист 3)					

Рацион: 5-11 класс обеда		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед		125	6	4	4	85	
	Йогурт	250	2	5	14	113	13 212
	Борщ с капустой и картофелем	20	6	5		70	13 179
	Говядина отварная в суп	15		3	1	31	13 098
	Сметана	200	8	5	37	221	13 152
	Каша молочная пшенная	15		11		99	13 099
	Масло сливочное	200			24	102	13 047
	Напиток из плодов шиповника	30	2		10	52	13 017
	Хлеб ржаной	30	2		14	71	13 016
	Хлеб пшеничный витаминизированный	885	26	33	104	844	
	Итого за Обед	885	26	33	104	844	
Итого за день		(лист 4)					

Итого за день		Неделя: 1			День: четверг		
Рацион: 5-11 класс обеда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тически	№ рецепту
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углевод		
Обед		250	4	5	21	148	13 225
	Суп-пюре из картофеля	25	7	7		85	13 181
	Кура отварная в суп	15	1		7	35	13 205
	Гренки	100	17	23		273	13 080
	Кнели из куры	180	6	6	26	180	13 165,01
	Каша гречневая (вязкая)	200	1		30	126	13 235
	Компот из курага	30	2		10	52	13 017
	Хлеб ржаной	30	2		14	71	13 016
	Хлеб пшеничный витаминизированный	830	40	41	108	970	
	Итого за Обед	830	40	41	108	970	
Итого за день		(лист 5)					

Итого за день		Неделя: 1			День: пятница		
Рацион: 5-11 класс обеда		Вес блюда	Пищевые вещества		Энерге- тическая	№ рецепту	
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Угледо- вод		
Обед		250	2	5	11	100	
	Суп из овощей					13 227	

Сметана	20	1	4	1	41	13 098
Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
Котлета рыбная	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	815	32	33	102	840	
Итого за день	815	32	33	102	840	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		845	31	58	117	1113	
Итого за день		845	31	58	117	1113	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		815	30	31	105	830	
Итого за день		815	30	31	105	830	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед							
	Суп-пюре из картофеля (Юность)	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Запеканка из творога (Юность)	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Чай с сахаром и лимоном 20 гр	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		770	46	32	107	926	
Итого за день		770	46	32	107	926	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Обед							
	Кукуруза консервированная	60	6	3	36	195	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп (четверть)	15	4	4		51	13 181
	Сметана (для отпуска блюд)	15		3	1	31	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной (Юность)	180	5	6	48	263	13 161
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	1		30	126	13 235
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		880	48	47	156	1258	
Итого за день		880	48	47	156	1258	

Рацион: 5-11 класс обеды		Неделя: 2		День: пятница		Энергетическая	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Углеводы		
			Белки	Жиры			
Обед					4	24	1
	Зеленый горошек консервированный	60	2		11	100	13 227
	Суп из овощей (Юность)	250	2	5		17	13 179
	Говядина отварная в суп	5	1	1		21	13 098
	Сметана (для отпуска блюд)	10		2		372	13 072,01
	Запеканка картофельная с мясом (свинина) 180 гр	180	12	23	30	33	13 099
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		122	13 043
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	52	13 017
	Хлеб ржаной	30	2		10	71	13 016
	Хлеб пшеничный	30	2		14		
	Итого за Обед	770	23	37	93	812	
Итого за день	770	23	37	93	812		
Итого за период	8 220	353	435	1121	9945		
Среднее значение за период		35,3	43,5	112,1	994,5		