

Утверждаю

Директор МБОУ «Комбинат Юность»
Матвеева Е.В.

января 2026 г.

Согласовано

Директор МБОУ № 3 г. Невьянск
Скороходова Н.В.

января 2026 г.

Примерное десятидневное меню завтрак и обед 5-11 класс ОВЗ

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая я	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	50	5	2	30	163	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		570	27	34	92	780	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		790	39	63	111	1175	
Итого за день		1 360	66	97	203	1955	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		440	39	26	81	721	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	30	8	2		53	13 256,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		820	38	60	118	1177	
Итого за день		1 260	77	86	199	1898	

(лист 3)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Масло сливочное	10		7		66	13 099
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	545	22	25	72	607	
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	20	6	5		70	13 179
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
	Итого за Обед	500	22	22	65	429	

Масло сливочное	15		11		99	13 099
Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	885	26	33	104	844	
Итого за день	1 430	48	58	176	1451	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	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	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		580	38	32	82	772	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	25	7	7		85	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из кури	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		830	40	41	108	970	
Итого за день		1 410	78	73	190	1742	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		535	26	52	80	901	
Обед							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	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		1 350	58	85	182	1741	

(лист 6)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	35	4	2	21	114	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая	180	6	6	26	180	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		570	29	57	84	959	
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
	Сметана	10		2		21	13 098

Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
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	1 415	60	115	201	2072	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тически	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	15		11		99	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		580	21	23	83	496	
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 или биточки рыбные	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		1 395	51	54	188	1326	

(лист 8)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	26	52	83	905	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	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	180	33	22	29	451	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		770	46	32	107	926	
Итого за день		1 270	72	84	190	1831	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод- ы		
Завтрак	Котлета куриная	110	17	20	12	303	13 078
	Картофельное пюре	180	4	7	27	183	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	530	24	27	80	670	
Обед	Кукуруза консервированная	60	6	3	36	195	13 026

Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
Сметана	15		3	1	31	13 098
Кура отварная в суп	15	4	4		51	13 181
Кура отварная	100	26	26		343	13 041
Рис отварной	180	5	6	48	263	13 161
Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед	880	48	47	156	1258	
Итого за день	1 410	72	74	236	1928	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Макароны отварные	180	7	6	43	251	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		528	26	25	79	636	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	60	2		4	24	1
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Запеканка картофельная с мясом (свинина)	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 витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		770	23	37	93	812	
Итого за день		1 298	49	62	172	1448	
Итого за период		13 598	631	788	1937	17392	
Среднее значение за период			63,1	78,8	193,7	1739,2	