

Утверждаю:

МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В.

1 сентября 2026 год

Согласовано:

Директор школы МБОУ СОШ № 4 НМО
Колногоров С.И.

1 сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 5-11 класс обед и п/п на 174 рублей

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Суп картофельный с бобовыми со свининой	250/20	10	16	22	270	13 220/ 13 180
	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		850	43	54	99	1155	
Итого за день		850	43	54	99	1155	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Крендель с сахаром	75	6	12	49	324	13 128
	Суп картофельный с горбушей	250/15	6	4	12	148	13 218/ 13 256,01
	Запеканка из творога	180	30	21	26	465	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		825	47	39	137	1190	
Итого за день		825	47	39	137	1190	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1
	Борщ с капустой и картофелем со свининой и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170

Чай с сахаром	215			15	61	13 022
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	860	30	30	78	818	
Итого за день	860	30	30	78	818	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Кукуруза консервированная	40	4	2	24	130	13 026
	Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250/20/15	9	10	31	251	13 225/ 13 181/ 13 205
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	180	7	4	33	234	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		865	46	29	117	1101	
Итого за день		865	46	29	117	1101	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	20	236	13 214/ 13 180/ 13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		855	34	72	118	1283	
Итого за день		855	34	72	118	1283	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Щи из свежей капусты с картофелем со свиной и сметаной	250/20/10	7	18	7	231	13 228/ 13 180/ 13 098
	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за		870	35	68	101	1249	
Итого за		870	35	68	101	1249	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Борщ с капустой и картофелем со свининой и сметаной	250/20/10	7	18	10	246	13 212/ 13 180/ 13 098
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7	7	33	90	14
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		865	28	32	96	690	
Итого за день		865	28	32	96	690	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Суп-пюре из картофеля со свининой и гренками	250/15/15	8	13	31	237	13 225/ 13 180/ 13 205
	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			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		880	38	60	106	1149	
Итого за день		880	38	60	106	1149	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Огурец соленый	40			1	5	13 190
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/20/10	7	12	20	215	13 214/ 13 181/ 13 098
	Котлета куриная	100	15	9	9	275	13 078
	Картофельное пюре	180	4	6	15	176	13 170
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017

Итого за Обед	860	32	29	93	916	
Итого за день	860	32	29	93	916	

Рацион: обед 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/15/10	6	15	11	210	13 227/ 13 180/ 13 098
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Каша рисовая	180	4	4	44	240	3
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		842	35	32	110	949	
Итого за день		842	35	32	110	949	

Итого за период	8 572	368	445	1055	10500	
Среднее значение за период		36,8	44,5	105,5	1050	