

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

Согласовано
Директор школы МБОУ СОШ п.Ребристый
Шаравьев С.В.
1 сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся ОВЗ 5-11 класс завтрак на 130 рублей и обед на 174 рублей

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	550	31	38	67	833	
Обед	Бутерброд с маслом сливочным	20/30	3	15	15	203	13 185,03
	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 сухофруктов	200			10	40	19
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Обед	850	34	72	104	1228	
Итого за день		1 400	65	110	171	2061	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Крендель с сахаром	95	7	15	61	411	13 128
	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
	Итого за Завтрак	550	40	38	127	1077	
Обед	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Суп картофельный с горбушей	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
	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	875	33	33	113	1124	
Итого за день	1 425	73	71	240	2201	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1
	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
Итого за Завтрак		555	22	15	58	550	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	3	11	9	146	13/ 13 012
	Ватрушка "Лакомка"	100	12	19	42	392	13 129,01
	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		965	31	49	113	1064	
Итого за день		1 520	53	64	171	1614	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		550	35	19	76	798	
Обед							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12

Суп-пюре из картофеля с курой и гренками	250/20/15	9	10	31	251	13 225/ 13 181/ 13 025
Кнели из кури	100	17	14		273	13 080
Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
Компот из свежих лимонов	200			24	101	13 237,01
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	837	42	33	107	999	
Итого за день	1 387	77	52	183	1797	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	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
Итого за Завтрак		550	26	57	88	995	
Обед							
	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2	7	20	147	13 214/ 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		815	25	22	86	737	
Итого за день		1 365	51	79	174	1732	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	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	80	947	
Обед							
	Сыр	40	11	11		140	1
	Щи из свежей капусты с картофелем со свининой и сметаной	250/15/10	6	15	7	348	13 228/ 13 180/ 13 098
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01

Каша гречневая	180	6	5	24	166	6
Компот из кураги	200	1		30	126	13 235
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	855	40	53	96	1140	
Итого за день	1 415	66	103	176	2087	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/10	7	14	33	156	14/ 13 12
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	565	19	21	76	458	
Обед	Икра кабачковая	60	1	5	5	71	16
	Борщ с капустой и картофелем со свиной и сметаной	250/15/10	6	15	10	216	13 212/ 13 180/ 13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	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	880	34	72	99	1225	
Итого за день		1 445	53	93	175	1683	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			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			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	570	28	47	65	825	
Обед	Суп-пюре из картофеля со свиной и гренками	250/5/15	5	8	31	213	13 225/ 13 180/ 13 205
	Запеканка из творога	180	30	21	26	465	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Компот из свежих яблок	200			26	108	13 237,02

Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед	730	40	31	118	975	
Итого за день	1 300	68	78	183	1800	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	40			1	5	13 190
	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
Итого за Завтрак		550	23	17	63	649	
Обед							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Рассольник ленинградский с курой и сметаной	250/20/10	7	12	20	215	13214/ 13 181/ 13 098
	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		840	40	29	95	985	
Итого за день		1 390	63	46	158	1634	

Рацион: ОВЗ 5-11 класс

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	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
Итого за Завтрак		537	27	17	89	687	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Суп из овощей со свининой и сметаной	250/15/10	6	15	11	210	13 227/ 13 180 / 13 098
	Запеканка картофельная со свининой	180	12	23	30	372	13 072,01
	Масло сливочное	10		7		66	13 012
	Напиток из плодов	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	755	25	46	107	971	
Итого за день	1 292	52	63	196	1658	

Итого за период	13 939	621	759	1827	18267	
Среднее значение за период		62,1	75,9	182,7	1826,7	