

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ п Цементный
Арапова О В

ноября 2025

ноября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная н	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	490	21	35	52	605	
Итого за день		490	21	35	52	605	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка" 105 гр	75	9	15	32	294	13 129
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	645	23	28	88	703	
Итого за день		645	23	28	88	703	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	505	21	17	67	510	
Итого за день		505	21	17	67	510	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	490	35	31	65	684	
Итого за день		490	35	31	65	684	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	520	26	52	80	898	
Итого за день		520	26	52	80	898	

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая (вязкая)	150	5	6	21	155	13 165,01
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	23	55	53	794	
Итого за день		500	23	55	53	794	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Какао с молоком (Юность)	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		648	31	22	116	659	
Итого за день		648	31	22	116	659	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Итого за день		520	26	52	80	898	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	22	25	74	611	
Итого за день		490	22	25	74	611	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс завтраки/2,1

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		470	24	18	65	511	
Итого за день		470	24	18	65	511	
Итого за период		5 278	252	335	740	6873	
Среднее значение за период			25,2	33,5	74	687,3	