

Утверждаю
Директор МБУ "Комбина-Юность"
Матвеева Е.В.

«Комбинат

января 2026 г

Примерное десятидневное меню завтрак и обед 1-4 класс ОВЗ

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	22	32	62	617	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	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		780	36	61	111	1140	
Итого за день		1 270	58	93	173	1757	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	75	9	15	32	294	13 129
	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		645	23	28	88	703	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	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		775	33	58	111	1109	
Итого за день		1 420	56	86	199	1812	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

(лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	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		505	21	17	67	510	
Обед							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшененная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Сдоба аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	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	36	39	137	1061	

Итого за день	1 390	57	56	204	1571	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ 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	210	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	35	31	65	680	
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	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		780	33	34	103	872	
Итого за день		1 270	68	65	168	1552	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898	
Обед	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	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		775	29	30	97	782	
Итого за день		1 295	55	82	177	1680	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	15	2	1	9	49	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	25	55	60	829	
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	5	1	1		17	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		805	27	54	110	1037	
Итого за день		1 305	52	109	170	1866	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	Ватрушка с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	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	648	31	22	116	659	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	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	775	26	27	100	764		
Итого за день	1 423	57	49	216	1423		

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65	13 029,01
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	520	26	52	80	898	
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
Обед	Гренки	15	1		7	35	13 205
	Каша молочная "Дружба"	200	6	4	27	168	13 149
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	80	9	16	34	314	13 129
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	945	33	36	135	1013	
Итого за день		1 465	59	88	215	1911	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	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 витаминизированный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	490	22	25	74	611	
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
Обед	Сметана	10		2		21	13 098
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной	150	4	5	40	219	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	805	41	40	129	1073	
Итого за день		1 295	63	65	203	1684	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: пятница	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	

Завтрак							
Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090	
Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158	
Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018	
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016	
Итого за Завтрак	470	24	18	65	507		
Обед							
Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	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	150	10	19	25	310	13 072,03	
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	710	20	33	86	738		
Итого за день	1 180	44	51	151	1245		
Итого за период	13 313	569	744	1876	16501		
Среднее значение за период	56,9	74,4	187,6	1650,1			