

Утверждаю
Директор МБУ "Комбия Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ п Цементный
Арапова О В

января 2026 г

января 2026 г

Примерное десятидневное меню завтраки 1-4 класс

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Котлеты 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	
	Итого за день	490	22	32	62	617	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: вторник

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	
	Итого за день	645	23	28	88	703	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: среда

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	
	Итого за день	505	21	17	67	510	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс завтраки

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	
	Итого за день	490	35	31	65	680	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс завтраки

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	
Итого за день	520	26	52	80	898	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 2			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Кукуруза консервированная	15	2	1	9	49
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520
	Каша гречневая	150	5	5	21	150
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		500	25	55	60	829
Итого за день		500	25	55	60	829

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
	Йогурт	125	6	4	4	85
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84
	Масло сливочное	8		6		53
	Ватрушка с творогом	75	10	4	33	209
	Какао с молоком	200	4	3	25	146
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		648	31	22	116	659
Итого за день		648	31	22	116	659

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс завтраки		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
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898
Итого за день		520	26	52	80	898

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс завтраки		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
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		490	22	25	74	611
Итого за день		490	22	25	74	611

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс завтраки		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
	Макароны отварные	150	6	5	36	210
	Напиток витаминизированный	200			5	20
						13 018

Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак	470	24	18	65	507	
Итого за день	470	24	18	65	507	
Итого за период	5 278	255	332	757	6912	
Среднее значение за период	25,5	33,2	75,7	691,2		