

Утверждаю  
Директор МБУ "Комбиа Юность"  
Матвеева Е.В.

января 2026 г

Согласовано  
Директор МАОУ п.Цементный  
Арапова О.В.

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
	Макаронные 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
<b>Итого за Завтрак</b>	520	26	52	80	898	
<b>Итого за день</b>	520	26	52	80	898	

Рацион: 1-4 класс завтраки Неделя: 2 День: понедельник (лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	20	2		10	47	13 016
<b>Итого за Завтрак</b>		500	25	55	60	829	
<b>Итого за день</b>		500	25	55	60	829	

Рацион: 1-4 класс завтраки Неделя: 2 День: вторник (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		648	31	22	116	659	
<b>Итого за день</b>		648	31	22	116	659	

Рацион: 1-4 класс завтраки Неделя: 2 День: среда (лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		520	26	52	80	898	
<b>Итого за день</b>		520	26	52	80	898	

Рацион: 1-4 класс завтраки Неделя: 2 День: четверг (лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		490	22	25	74	611	
<b>Итого за день</b>		490	22	25	74	611	

Рацион: 1-4 класс завтраки Неделя: 2 День: пятница (лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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	
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	