

Утверждаю:
Директор МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е. В.
16 февраля 2026 год



Согласовано:
Директор школы MAOU SOSh п Цементный
Арапова О В
16 февраля 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 1-4 класс завтраки 105 рублей и обеды 139 рублей /зима/

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
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	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		500	22	32	66	641	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	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		790	32	53	106	1031	
Итого за день		1 290	54	85	172	1672	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Запеканка из творога	150	27	18	24	376	13 144
	Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		525	38	26	77	720	
Обед	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Горбуша отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Биточек из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	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	30	35	120	924	
Итого за день		1 300	68	61	197	1644	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак	Огурец соленый	20				3	13 190
	Тефтели из горбуши	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170

	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		525	20	17	64	503	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	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		855	16	19	77	581	
Итого за день		1 380	36	36	141	1084	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

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	210	13 158
		Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
		Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак			500	35	31	69	704	
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 курицы	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			1 280	68	65	172	1576	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
				Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак								
		Яблоко	100			10	47	13 188
		Плов из свинины	80/180	23	52	48	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			590	25	52	96	971	
Обед								
		Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
		Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
		Сметана	10		2		21	13 098
		Котлета из горбуши	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	30	30	102	815	
Итого за день			1 365	55	82	198	1786	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная	20	2	1	12	65	13 026
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	515	26	55	82	929	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	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	775	25	39	89	822	
Итого за день		1 290	51	94	171	1751	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	560	20	16	80	419	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Обед	800	30	60	101	1088	
Итого за день		1 360	50	76	181	1507	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Огурец соленый	20				3	13 190
	Гуляш из свинины	70/50	15	39	3	423	13 055,04
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
	Итого за Завтрак	520	21	44	75	788	
Обед	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Гренки	15	1		7	35	13 205

Запеканка из творога	150	27	18	24	376	13 144
Молоко, сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 100
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	825	44	30	117	958	
Итого за день	1 345	65	74	192	1746	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Котлета из курицы	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 пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		500	22	25	72	608	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Сметана	10		2		21	13 098
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	210	13 158
	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		775	40	39	107	966	
Итого за день		1 275	62	64	179	1574	

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Рис с овощами	150	5	9	41	261	13 162
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	28	27	74	645	
Обед							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Сметана	10		2		21	13 098
	Запеканка картофельная со свиной	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		780	19	33	94	773	
Итого за день		1 300	47	60	168	1418	
Итого за период		13 185	556	697	1771	15758	
Среднее значение за период			55,6	69,7	177,1	1575,8	