

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



**Согласовано:**  
 Директор школы МАОУ СОШ № 2  
 Семанова И.Р.  
 16 февраля 2026 год



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ**  
**Для учащихся 1-4 класс завтраки 105 рублей /зима/**

**Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26**

**Неделя: 1**

**День: понедельник**

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                         |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| <b>Завтрак</b>          | 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 500       | 22               | 32   | 66      | 641            |            |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 500       | 22               | 32   | 66      | 641            |            |

**Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26**

**Неделя: 1**

**День: вторник**

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|-------------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                         |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| <b>Завтрак</b>          | 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                | 525       | 38               | 26   | 77      | 720            |            |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 525       | 38               | 26   | 77      | 720            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Завтрак |                                | 525       | 20               | 17   | 64      | 503            |            |
| Итого за день    |                                | 525       | 20               | 17   | 64      | 503            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда               | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|----------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                  |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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 витаминизирован   | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Завтрак |                                  | 500       | 35               | 31   | 69      | 704            |            |
| Итого за день    |                                  | 500       | 35               | 31   | 69      | 704            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи    | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|---------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|               |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
|               | Итого за Завтрак               | 590       | 25               | 52   | 96      | 971            |            |
| Итого за день |                                | 590       | 25               | 52   | 96      | 971            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Завтрак |                                | 515       | 26               | 55   | 82      | 929            |            |
| Итого за день    |                                | 515       | 26               | 55   | 82      | 929            |            |



Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 2

(лист 7)

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Завтрак |                                | 560       | 20               | 16   | 80      | 419            |            |
| Итого за день    |                                | 560       | 20               | 16   | 80      | 419            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|--------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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 витаминизирован | 30        | 2                |      | 14      | 71             | 13 016     |
| Итого за Завтрак |                                | 520       | 21               | 44   | 75      | 788            |            |
| Итого за день    |                                | 520       | 21               | 44   | 75      | 788            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| 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            |            |
| Итого за день    |                                   | 500       | 22               | 25   | 72      | 608            |            |

Рацион: 1-4 класс завтраки зима 26

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда | Пищевые вещества |      |         | Энергетическая | № рецептур |
|------------------|-----------------------------------|-----------|------------------|------|---------|----------------|------------|
|                  |                                   |           | Белки            | Жиры | Углевод |                |            |
| Завтрак          | Яйцо вареное                      | 40        | 5                | 5    |         | 63             | 13 040,01  |
|                  | Котлета рыбная                    | 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            |            |
| Итого за день    |                                   | 520       | 28               | 27   | 74      | 645            |            |

|                            |       |      |      |      |       |  |
|----------------------------|-------|------|------|------|-------|--|
| Итого за период            | 5 255 | 257  | 325  | 755  | 6928  |  |
| Среднее значение за период |       | 25,7 | 32,5 | 75,5 | 692,8 |  |