

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



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



ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ

Для учащихся 1-4 класс страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями
завтраки 105 рублей и обеды 139 рублей /зима/

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		500	22	32	62	622	
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 б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		790	32	54	82	932	
Итого за день		1 290	54	86	144	1554	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	Рис с овощами	150	5	9	41	261	13 162
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		520	28	63	56	899	
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 б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		775	30	36	92	809	
Итого за день		1 295	58	99	148	1708	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: среда

Рацион: 1-4 класс диета зима 20							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Огурец соленый	20				3	13 190
	Тефтели из горбуши	100	15	11	13	213	13 091
	Картофель отварной	150	3	5	25	155	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Лимон	10				3	13 229
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		510	20	16	48	429	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Горбуша припущенная	100	25	8	1	174	13 084
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	Напиток из плодов шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	38	22	79	667	
Итого за день		1 280	58	38	127	1096	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		500	35	31	65	685	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными	250	3	3	21	126	
	Кура отварная в суп	10	3	3		34	13 181
	Кнели из куры	100	17	23		273	13 080
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	33	35	72	733	
Итого за день		1 270	68	66	137	1418	

Рацион: 1-4 класс диета 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 б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Завтрак	590	25	52	72	872	
Обед	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлета из горбуши	100	16	13	14	230	13 090
	Картофель отварной	150	3	5	25	155	13 169
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
	Итого за Обед	770	28	27	76	653	
Итого за день		1 360	53	79	148	1525	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: понедельник

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 б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Итого за Завтрак	500	26	55	63	850	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	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 б/с	200					13 015,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
	Итого за Обед	770	27	40	65	720	
Итого за день		1 270	53	95	128	1570	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Горбуша припущенная	100	25	8	1	174	13 084
	Картофель отварной	150	3	5	25	155	13 169
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		520	35	18	41	464	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		780	32	61	82	1006	
Итого за день		1 300	67	79	123	1470	

Рацион: 1-4 класс диета зима 26

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая	№ 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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		520	21	44	71	769	
Обед							
	Суп картофельный с крупой перлов	250	3	3	20	124	13 219
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	5	21	150	13 165,01
	Компот из свежих яблок б/с	200			2	12	13 237,03
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	28	38	77	760	
Итого за день		1 290	49	82	148	1529	

Рацион: 1-4 класс диета 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
	Картофель отварной	150	3	5	25	155	13 169
	Напиток из плодов шиповника б/с	200			4	22	13 047,01
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		500	22	24	51	512	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Кура отварная в суп	10	3	3		34	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Компот из кураги б/с	200	1		10	46	13 235,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	42	40	83	863	
Итого за день		1 270	64	64	134	1375	

Рацион: 1-4 класс диета 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 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 ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		520	28	27	70	626	
Обед							
	Яблоко	100			10	47	13 188
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Запеканка картофельная со свининой	150	10	19	25	310	13 072,03
	Чай б/с	200				3	13 022,01
	Хлеб ржаной	60	4	1	20	104	13 017
Итого за Обед		770	19	28	66	599	
Итого за день		1 290	47	55	136	1225	

Итого за период	12 915	571	743	1373	14470	
Среднее значение за период		57,1	74,3	137,3	1447	