

Утверждаю
Директор МБУ "Комбиа Юность"
Матвеева Е. В.
14 января 2026 г.

Согласовано
Директор МБОУ № 3 г. Невьянск
Скороходова Н. В.
14 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
	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	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							
	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 ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		410	33	22	76	646	
Итого за день		410	33	22	76	646	

(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	№ рецепту
				Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак								
		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 витаминизированный	20	2		10	47	13 016
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

Рацион: 14 класс завтраки		Питательная ценность				Энергетическая	№ рецепту
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша пшеничная молочная	200	8	5	37	84	99
	Масло сливочное	8		6		53	13 099
	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
Итого за Завтрак		573	21	18	83	450	
Итого за день		573	21	18	83	450	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая я	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		500	26	52	83	905	
Итого за день		500	26	52	83	905	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическа я	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	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
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			Энерге- тическа я	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
Завтрак							
	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 ржаной	20	1		7	35	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	25	18	72	542	
Итого за день		490	25	18	72	542	
Итого за период		4 968	256	322	722	6688	
Среднее значение за период			25,6	32,2	72,2	668,8	
Итого за период		5 278	255	332	757	6912	
Среднее значение за период			25,5	33,2	75,7	691,2	