

Утверждаю: 
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е.В.

сентября 2025

Согласовано
Директор МБОУ СОШ с Аятское
Севрюгина Е.В. 

сентября 2025

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза консервированная н	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки, шницели (свинина)	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8	6	36	234	13 165
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		490	24	35	67	684	
Итого за день		490	24	35	67	684	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное (при подаче)	5		4		33	13 099
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		660	25	17	94	651	
Итого за день		660	25	17	94	651	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Тефтели рыбные	100	15	11	13	213	13 091
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
		520	22	17	72	543	
Итого за Завтрак		520	22	17	72	543	
Итого за день							

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 1			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
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016

Итого за Завтрак	490	35	31	65	684	
Итого за день	490	35	31	65	684	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 1			День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Огурец соленый юность	20				3	13 190	
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02	
	Чай с сахаром и лимоном 5 гр	220			15	65	13 029,01	
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016	
Итого за Завтрак		520	25	52	73	866		
Итого за день		520	25	52	73	866		

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Угледо- ды		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная н	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина) 65/35	65/35	15	44	4	469	13 058,02
	Каша гречневая (рассыпчатая)	150	8	6	36	234	13 165
	Чай с сахаром (Юность)	215			15	63	13 022
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	25	50	71	846	
Итого за день		510	25	50	71	846	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 2			День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептур ы	
			Белки	Жиры	Углевод ы			
Завтрак								
	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85		
	Каша молочная пшенная (жидкая)	200	8	5	37	221	13 152	
	Масло сливочное (при подаче)	8		6		53	13 099	
	Ватрушка из дрожжевого теста с творогом	75	10	4	33	209	13 145	
	Кофейный напиток (Юность)	200	2	2	24	122	13 043	
	Хлеб ржаной	25	2		8	44	13 017	
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016	
	Итого за Завтрак	658	30	21	118	793		
Итого за день		658	30	21	118	793		

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс завтраки		Неделя: 2		День: среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак							
	Огурец соленый юность	20				3	13 190
	Плов (свинина) 80/180	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и лимоном 10 гр	220			15	62	13 029
	Хлеб пшеничный	20	2		10	47	13 016
Итого за Завтрак		520	25	52	73	863	
Итого за день		520	25	52	73	863	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре (Юность)	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб ржаной	35	2		12	61	13 017
	Хлеб пшеничный	40	3		19	94	13 016
Итого за Завтрак		525	24	25	88	684	
Итого за день		525	24	25	88	684	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак	Котлета или биточки рыбные (псг)	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный	25	2		12	59	13 016
Итого за Завтрак		475	24	18	67	523	
Итого за день		475	24	18	67	523	
Итого за период		5 368	259	318	788	7137	
Среднее значение за период			25,9	31,8	78,8	713,7	