



Утверждаю
 Директор МБОУ "Комбинат Юность"
 Матвеева Е.В.

Согласовано
 Директор МБОУ с Аятское
 Севрюгина Е.В.



января 2026 г

января 2026 г

Примерное десятидневное меню завтрак и обед 1-4 класс ОБЗ

Рацион: 1-4 класс ОБЗ

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	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	250	6	6	19	151	13 220
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	13 179
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	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		780	36	61	111	1140	
Итого за день		1 270	58	93	173	1757	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ

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	
Обед							
	Суп картофельный	250	3	3	20	122	13 218
	Рыба отварная в суп	15	4	1		26	13 256,01
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520	13 058,01
	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	33	58	111	1109	
Итого за день		1 185	66	80	187	1755	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ

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	
Обед							
	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
	Говядина отварная в суп	15	4	4		52	13 179
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Каша молочная пшенная	200	8	5	37	221	13 152
	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		870	24	25	104	760	
Итого за день		1 375	45	42	171	1270	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОБЗ

Неделя: 1

День: четверг

Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая	№
			Белки	Жиры	Углеводы	ккал	рецептуры

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Углеводы		
Завтрак								
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1	
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041	
	Макароньы 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		
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 куры	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		1 270	68	65	168	1552		

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ 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	
Обед							
	Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
	Сметана	15		3	1	31	13 098
	Котлета рыбная	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	29	30	97	782	
Итого за день		1 295	55	82	177	1680	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Обед							
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226	13 185,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96	13 228
	Сметана	10		2		21	13 098
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335	13 062,01
	Макароньы отварные	150	6	5	36	210	13 158
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80	13 015
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Обед		805	27	54	110	1037	
Итого за день		1 305	52	109	170	1866	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	14	113	13 212
Сметана	10		2		21	13 098
Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
Котлета или биточки рыбные	100	16	13	14	230	13 090
Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
Компот из 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	26	27	100	764	
Итого за день	1 348	47	45	183	1214	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
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	
Обед							
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148	13 225
	Говядина отварная в суп	10	3	3		35	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
	Чай с сахаром и лимоном	235			15	68	13 029,03
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Обед		740	40	28	102	851	
Итого за день		1 240	66	80	185	1756	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
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	
Обед							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Рассольник "Ленинградский"	250	2	5	17	126	13 214
	Сметана	10		2		21	13 098
	Кура отварная в суп	5	1	1		17	13 181
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Рис отварной	150	4	5	40	219	13 161
	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		805	41	40	129	1073	
Итого за день		1 295	63	65	203	1684	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углевод		
Завтрак							
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230	13 090
	Макаронные 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	
Обед							
	Зеленый горошек консервированный	30	1		2	12	1

Суп из овощей	250	2	5	11	100	13 227
Сметана	10		2		21	13 098
Говядина отварная в суп	5	1	1		17	13 179
Запеканка картофельная с мясом	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	710	20	33	86	738	
Итого за день	1 200	45	51	158	1280	
Итого за период	12 783	565	712	1775	15814	
Среднее значение за период		56,5	71,2	177,5	1581,4	