Утверждаю:
МБУ «Комбинат Юность» НМО
Матвеева Е.В. _____
1 сентября 2026 год

Согласовано:
Директор школы МБОУ СОШ № 4 НМО
Колногоров С.Г. _____
1 сентября 2026 год

ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ
Для учащихся 1-4 класс завтраки на 109 рублей

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Сыр	30	8	8		105	1
	Котлета из свинины	100	12	22	11	384	13 062,01
	Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
	Кисель витаминизированный	200			18	72	13 037
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	27	34	63	770	
Итого за день		510	27	34	63	770	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Крендель с сахаром	75	6	12	49	324	13 128
	Запеканка из творога	150	25	18	22	387	13 144
	Молоко сгущенное с сахаром	20	1	2	11	66	13 268
	Чай с сахаром и лимоном	225			15	64	13 029
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		500	34	32	111	912	
Итого за день		500	34	32	111	912	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8	1
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Картофельное пюре	150	3	5	12	147	13 170
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		515	21	14	54	517	
Итого за день		515	21	14	54	517	

ацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза консервированная	30	3	1	18	98	13 026
	Кура отварная	100	22	13		343	13 041
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	33	17	65	727	
Итого за день		510	33	17	65	727	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Икра кабачковая	30	1	3	2	36	16
	Плов из свинины	80/180	23	52	45	751	13 066,02
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	26	55	85	960	
Итого за день		520	26	55	85	960	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с повидлом	20/30	2		27	121	15
	Поджарка из свинины	70/30	15	46	5	520	13 058,01
	Макаронные изделия	150	6	3	28	195	4
	Напиток витаминизированный	200			5	20	13 018
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 017
Итого за Завтрак		530	25	49	75	908	
Итого за день		530	25	49	75	908	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Йогурт	125	6	4	4	85	10
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7	11	33	123	14/ 13 099
	Какао с молоком	200	4	3	25	146	13 030

	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		560	19	18	76	425	
Итого за день		560	19	18	76	425	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	Гуляш из свинины	70/50	15	37	3	423	13 055,04
	Каша гречневая	150	5	4	20	138	6
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102	13 047
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		540	27	46	61	797	
Итого за день		540	27	46	61	797	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	30			1	4	13 190
	Котлета куриная	100	15	9	9	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	5	12	147	13 170
	Кофейный напиток	200	2	2	24	122	13 043
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		510	22	16	60	619	
Итого за день		510	22	16	60	619	

Рацион: завтрак 1-4 класс **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Мармелад	12	6	4	4	85	12
	Котлета из горбуши	100	15	9	12	230	13 090
	Каша рисовая	150	4	3	37	200	3
	Чай с сахаром	215			15	61	13 022
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		507	27	16	82	647	
Итого за день		507	27	16	82	647	

Итого за период	5 202	261	297	732	7282	
Среднее значение за период		26,1	29,7	73,2	728,2	