

Утверждаю
Директор МБУ "Комбинат Юность"
Матвеева Е В
сентября 2025

Согласовано
Директор МБОУ СОШ п Калиново
Скороходов М Л
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 ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Кукуруза	20			2	12	13 026
	Котлеты, биточки,	100	14	29	14	371	13 062,01
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Напиток	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 ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт 125 гр	125	6	4	4	85	
	Каша молочная	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка из	75	4897	2448	851	46183	13 145
	Кофейный напиток	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	4912	2461	912	46625	
Итого за день		660	4912	2461	912	46625	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			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	25	2		8	44	13 017
	Хлеб пшеничный	30	2		14	71	13 016
Итого за Завтрак		520	22	17	72	543	
Итого за день		520	22	17	72	543	

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		

Завтрак							
	Зеленый горошек	20	1		1	8	1
	Кура отварная	100	26	26		343	13 041
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Кисель	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	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	20				3	13 190
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	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	Углеводы		
Завтрак							
	Кукуруза	15			2	9	13 026
	Поджарка (свинина)	65/35	15	44	4	469	13 058,02
	Каша гречневая	150	8	6	36	234	13 165
	Чай с сахаром	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			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
	Йогурт 125 гр		125	6	4	4	85	
	Каша молочная		200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное		8		6		53	13 099
	Ватрушка из		75	4897	2448	851	46183	13 145
	Кофейный напиток		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	4917	2465	936	46767	
Итого за день			658	4917	2465	936	46767	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс завтраки

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Огурец соленый	20				3	13 190
	Плов (свинина)	80/180	23	52	48	751	13 066,02
	Чай с сахаром и	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета куриная	100	16	19	11	275	13 078
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	13 170
	Напиток из плодов	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	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Котлета или биточки	100	16	13	14	230	13 090
	Макароны отварные	150	6	5	36	214	13 158
	Напиток	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	10033	5206	2424	99085	
Среднее значение за период			1003,3	520,6	242,4	9908,5	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114493

Владелец Скороходов Максим Леонидович

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026