

Утверждаю
Директор МБУ "Комбия Юность"
Матвеева Е В

Согласовано
Директор МАОУ № 6
Бицюта И.Н.
января 2026 г

Примерное десятидневное меню завтрак и обед 1-4 класс ОВЗ

Рацион: 1-4 класс ОВЗ.

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 ОВЗ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Йогурт	125	6	4	4	85	
	Каша молочная рисовая	200	3	3	11	87	13 151
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Ватрушка "Лакомка"	75	9	15	32	294	13 129
	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		645	23	28	88	703	
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		1 420	56	86	199	1812	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ

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	Яйцо вареное	40	5	5		63	13 040,01
	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 пшеничная	200	8	5	37	221	13 152
	Масло сливочное	5		4		33	13 099
	Сдобы аппетитная	100	13	13	37	323	13 141
	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		885	36	39	137	1061	

Итого за день	1 390	57	56	204	1571	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

(лист 4)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 1	День: четверг			№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества	Энерге- тическа я		
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
	Зеленый горошек консервированный	20	1		1	8
	Кура отварная	100	26	26		343
	Макароны отварные	150	6	5	36	210
	Кисель витаминизированный	200			18	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		490	35	31	65	680
Обед						
	Суп-пюре из картофеля	250	4	5	21	148
	Кура отварная в суп	5	1	1		17
	Гренки	15	1		7	35
	Кнели из куры	100	17	23		273
	Каша гречневая	150	5	5	21	150
	Компот из кураги	200	1		30	126
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71
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			№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества	Энерге- тическа я		
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		520	26	52	80	898
Обед						
	Суп из овощей	250	2	5	11	100
	Сметана	15		3	1	31
	Котлета рыбная	100	16	13	14	230
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152
	Какао с молоком	200	4	3	25	146
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	2		14	71
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			№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества	Энерге- тическа я		
Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак						
	Кукуруза консервированная	15	2	1	9	49
	Поджарка из свинины	70/30	16	49	5	520
	Каша гречневая	150	5	5	21	150
	Чай с сахаром	215			15	63
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
Итого за Завтрак		500	25	55	60	829
Обед						
	Бутерброд с маслом сливочным	20/40	3	15	20	226
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	10	96
	Сметана	10		2		21
	Говядина отварная в суп	5	1	1		17
	Котлета из свинины	100	13	26	14	335
	Макароны отварные	150	6	5	36	210
	Компот из смеси сухофруктов	200			20	80
	Хлеб ржаной	30	2		10	52
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			№ рецепту ры
Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества	Энерге- тическа я		
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
	Ватрушка с творогом	75	10	4	33	209	13 145
	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	648	31	22	116	659	
Обед	Итого за Обед	775	26	27	100	764	
	Итого за день	1 423	57	49	216	1423	

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Плов из свинины	80/180	23	52	48	751
	Чай с сахаром и лимоном	220			15	65
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
	Итого за Завтрак	520	26	52	80	898
	Итого за Обед	945	33	36	135	1013
	Итого за день	1 465	59	88	215	1911

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс ОВЗ		Неделя: 2			День: четверг	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Котлета куриная	100	16	19	11	275
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152
	Напиток из плодов шиповника	200			24	102
	Хлеб ржаной	20	1		7	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	20	2		10	47
	Итого за Завтрак	490	22	25	74	611
	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 рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы	

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 пшеничный витаминизированный	20	2		10	47	13 016
	Итого за Завтрак	470	24	18	65	507	
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		1 180	44	51	151	1245	
Итого за период		13 313	569	744	1876	16501	
Среднее значение за период		56,9	74,4	187,6	1650,1		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849206

Владелец Бицюта Ирина Николаевна

Действителен С 05.08.2025 по 05.08.2026