



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ, ОВЗ 5-11 КЛАССЫ)**

**Нормативная документация: "Сборник рецептур блюд и типовых меню для  
организации питания детей школьного возраста с 11 лет, Москва, 2022г."**

**ЛЬГОТНОЕ МЕНЮ, ОВЗ (старше 11 лет)**

**ЗАВТРАК 1**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	10,8
Макаронны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3г	39,34
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн	9,96
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>15,79</b>	<b>21,5</b>	<b>56,33</b>	<b>484,8</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	69,61

**ЗАВТРАК 2**

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з	10,4
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	55,34
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>29,39</b>	<b>16,6</b>	<b>47,83</b>	<b>460,9</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	80,13

**ЗАВТРАК 3**

Запеканка из творога	200	34,2	21,3	33,3	463,1	54-1г	57,97
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн	11,81
Плоды свежие	150	0,6	0,6	15,5	66	368	7
<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>40,29</b>	<b>34,6</b>	<b>66,23</b>	<b>737,7</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	86,29

#### ЗАВТРАК 4

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з	5,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4Г	14,16
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25М	27,89
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	17,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН	4,88
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>29,69</b>	<b>24,6</b>	<b>80,23</b>	<b>660,1</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	79,14

#### ЗАВТРАК 5

Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к	15,21
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з	8,8
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН	4,88
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-60	16,5
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	17,5
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>19,99</b>	<b>29,6</b>	<b>57,93</b>	<b>579,5</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	72,4

#### ЗАВТРАК 6

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з	6,34
Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	54-3Г	39,34
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	16,5
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН	4,88
<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>17,59</b>	<b>25,5</b>	<b>56,23</b>	<b>527,6</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	76,57

#### ЗАВТРАК 7

Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к	17,43
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з	8,8
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23ГН	9,96
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	17,5

<b>Итого</b>	<b>615</b>	<b>22,79</b>	<b>36,9</b>	<b>69,13</b>	<b>701,2</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	63,2

### ЗАВТРАК 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	10,8
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	16,88
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,71	7,43	6,23	147,14	54-11р	21,39
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	7
<b>Итого</b>	<b>715</b>	<b>20</b>	<b>24,33</b>	<b>56,56</b>	<b>526,14</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	70,46

### ЗАВТРАК 9

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з	10,4
Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,4	54-12м	55,34
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з	8,8
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>43,09</b>	<b>27,4</b>	<b>56,13</b>	<b>647,2</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	88,93

### ЗАВТРАК 10

Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21л	15,21
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	6,88
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з	8,8
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	16,5
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	2,63
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399	23
<b>Итого</b>	<b>755</b>	<b>20,59</b>	<b>29,4</b>	<b>67,83</b>	<b>627,5</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	77,9

### ОБЕД 1

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з	10,4
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с	9,72
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	16,88
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-11р	23,29

Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,462</b>	<b>17,098</b>	<b>76,73</b>	<b>582,57</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	68,71

### ОБЕД 2

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з	9,12
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с	15,12
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г	14,16
Тефтели мясные	90	12,3	11	7,5	177,6	54-8м	24,89
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>32,762</b>	<b>31,118</b>	<b>102,3</b>	<b>823,95</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	71,71

### ОБЕД 3

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	10,8
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3	54-10с	13,26
Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г	16,12
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м	29,12
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	7
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>970</b>	<b>31,492</b>	<b>19,278</b>	<b>75,62</b>	<b>604,27</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	84,72

### ОБЕД 4

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з	5,2
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	54-3с	17,54
Биточки мясные	90	16,4	16,3	14,6	271,6	54-6м	28,11
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г	9,02
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>34,642</b>	<b>32,048</b>	<b>112,78</b>	<b>881,55</b>		

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
							68,84

### ОБЕД 5

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з	6,34
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с	9,72
Жаркое по-домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	54-9м	40,38
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>36,562</b>	<b>33,798</b>	<b>66,33</b>	<b>719,77</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
							64,86

### ОБЕД 6

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з	10,4
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2	54-11с	14,02
Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	54-4г	14,16
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м	27,89
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>34,182</b>	<b>23,818</b>	<b>87,73</b>	<b>705,85</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
							74,89

### ОБЕД 7

Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з	6,08
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	54-3с	17,54
Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г	9,02
Котлета мясная	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-4м	32,89
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>33,282</b>	<b>37,468</b>	<b>102,82</b>	<b>886,61</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
							73,95

### ОБЕД 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	10,8
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с	9,72
Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г	16,12

Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м	29,12
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>870</b>	<b>33,242</b>	<b>16,858</b>	<b>85,35</b>	<b>630,49</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	74,73

#### ОБЕД 9

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з	5,2
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,62	142,77	54-2с	18,64
Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г	11,67
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-11р	23,29
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн	4,88
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>880</b>	<b>29,782</b>	<b>18,148</b>	<b>94,2</b>	<b>662,82</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	67,22

#### ОБЕД 10

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з	9,12
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с	15,12
Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,625	250,625	54-18н	22,35
Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г	16,88
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	7
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн	5,43
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		2,16
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		1,38
<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>30,912</b>	<b>36,818</b>	<b>103,325</b>	<b>869,975</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	79,44

**Примечание: В питании детей необходимо использовать йодированную соль, хлеб с содержанием микро- и макроэлементов, молоко витаминизированное.**