



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (1-4 КЛАССЫ, ОВЗ)**

**Нормативная документация: "Сборник рецептур блюд и типовых меню для  
организации питания детей школьного возраста от 7 до 11 лет, Москва, 2022г."**

**МЕНЮ 1- 4 классы, ОВЗ (7-11 лет)**

**ЗАВТРАК 1**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	11
Макаронны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3Г	24,15
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	4,01
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	17
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23Гн	8,51
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>17,99</b>	<b>23,1</b>	<b>47,03</b>	<b>471,1</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	67,3

**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	4,01
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. №	77,26

**ЗАВТРАК 3**

Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1Г	25,91
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	4,01
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21Гн	9,92
Фрукты свежие	150	0,6	0,6	15,5	66	368	21
<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>31,69</b>	<b>29,4</b>	<b>57,93</b>	<b>622,4</b>		

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
--------------------	-------	-------	------	--------	-------	-----------	--

63,47

## ЗАВТРАК 4

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з	11,2
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4Г	7,44
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25М	33,66
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	4,01
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>565</b>	<b>26,49</b>	<b>21,8</b>	<b>57,93</b>	<b>536,5</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

63,82

## ЗАВТРАК 5

Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к	11,37
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	4,01
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	17
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	4,52
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН	4,88
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	21
<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>15,09</b>	<b>23,6</b>	<b>50,63</b>	<b>477,3</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

65,41

## ЗАВТРАК 6

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з	16,34
Макаронные изделия с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3Г	24,15
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	4,01
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	17
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН	4,88
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>14,99</b>	<b>23,1</b>	<b>46,63</b>	<b>457,3</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

69,01

## ЗАВТРАК 7

Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к	13,11
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	4,01
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	4,52
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23ГН	8,51

Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	21
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>17,19</b>	<b>29,4</b>	<b>60,63</b>	<b>576,1</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	53,78

#### ЗАВТРАК 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	11
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г	14,47
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,71	7,43	6,23	147,14	54-11р	38,48
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
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368	21
<b>Итого</b>	<b>655</b>	<b>18,9</b>	<b>14,03</b>	<b>49,76</b>	<b>402,74</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	92,46

#### ЗАВТРАК 9

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з	10,40
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м	53,88
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	4,01
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	4,52
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>530</b>	<b>32,89</b>	<b>21</b>	<b>47,83</b>	<b>514,6</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	80,32

#### ЗАВТРАК 10

Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,2	28,4	193,7	54-21л	11,37
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з	4,01
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з	4,52
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о	17
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>690</b>	<b>15,69</b>	<b>23,1</b>	<b>60,53</b>	<b>525,3</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	67,41

#### 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	9,69
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г	14,47
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3-р	34,11

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>28,462</b>	<b>14,998</b>	<b>70,03</b>	<b>533,97</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	77,09

### ОБЕД 2

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з	8,96
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с	18,95
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г	7,44
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	54-8м	35,36
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>820</b>	<b>29,962</b>	<b>28,718</b>	<b>90,3</b>	<b>744,35</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	79,13

### ОБЕД 3

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	11
Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3	54-10с	16,8
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г	11,29
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м	24,16
Фрукты 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>920</b>	<b>30,292</b>	<b>17,478</b>	<b>70,72</b>	<b>564,67</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	78,67

### 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	16,95
Биточки из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-6м	28,94
Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г	7,3
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>820</b>	<b>32,882</b>	<b>30,168</b>	<b>101,82</b>	<b>814,21</b>		

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	
--------------------	-------	-------	------	--------	-------	-----------	--

67,36

## ОБЕД 5

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з	16,34
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с	9,69
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	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>780</b>	<b>31,562</b>	<b>28,898</b>	<b>61,93</b>	<b>639,07</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

74,83

## 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	18,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г	7,44
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м	33,66
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>930</b>	<b>31,782</b>	<b>21,818</b>	<b>86,03</b>	<b>670,25</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

85,7

## 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	16,95
Макаронные отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г	7,3
Котлета из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-4м	29,37
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>820</b>	<b>31,482</b>	<b>35,568</b>	<b>91,82</b>	<b>819,31</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №	

68,12

## ОБЕД 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з	11
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с	9,72

Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г	11,29
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м	24,16
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>820</b>	<b>32,042</b>	<b>15,058</b>	<b>80,45</b>	<b>590,89</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	65,14

### 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	21,28
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287	54-6г	7,97
Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3-р	34,11
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>28,582</b>	<b>16,348</b>	<b>82</b>	<b>671,52</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	76,98

### ОБЕД 10

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з	8,96
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с	18,95
Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,625	250,625	54-18н	22,35
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г	14,47
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>930</b>	<b>29,912</b>	<b>34,718</b>	<b>96,625</b>	<b>821,375</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал.</b>	<b>Рецепт. №</b>	80,7

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