

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

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, ОБЗ (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
Макароны отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн
Итого	505	17,99	23,1	47,03	471,1	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 2

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

ЗАВТРАК 3

Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25	347,8	54-1г
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого	540	39,79	37,6	53,03	710,7	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 4

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г

Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого	565	26,49	21,8	57,93	536,5	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 5

Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого	590	15,09	23,6	50,63	477,3	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 6

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
Макаронные отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6	54-3г
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого	505	14,99	23,1	46,63	457,3	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 7

Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8	54-9к
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого	550	17,19	29,4	60,63	576,1	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г
Рыба тушеная в томате с овощами	100	13,71	7,43	6,23	147,14	54-11р
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Итого	655	18,9	14,03	49,76	402,74	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 9

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого	530	32,89	21	47,83	514,6	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ЗАВТРАК 10

Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,2	28,4	193,7	54-21л
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	54-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	54-6о
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого	690	15,69	23,1	60,53	525,3	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 1

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3-р
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	830	28,762	21,898	85,53	659,57	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 2

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6	54-8м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	820	29,862	21,818	87,9	671,85	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 3

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
------------------	----	-----	-----	---	------	-------

Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,77	13,42	149,3	54-10с
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287	54-6г
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	920	30,292	17,878	92,62	732,97	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 4

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	54-3с
Биточки из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-6м
Макароньки отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	820	32,882	30,168	101,82	814,21	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 5

Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с
Жаркое по-домашнему	200	20,1	19,3	17,1	323	54-9м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого	980	32,562	29,098	82,13	731,07	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 6

Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17	54-3з
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	250	6,17	7,77	14,05	150,2	54-11с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	54-4г
Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	54-25м
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	930	31,782	21,818	86,03	670,25	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 7

Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,1	95,2	54-15з
Рассольник Ленинградский	250	5,93	7,8	17	161,7	54-3с
Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	54-1г
Котлета из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-4м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	820	31,482	35,568	91,82	819,31	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 8

Огурец в нарезке	80	0,6	0,1	2	11,3	54-2з
Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	54-8с
Капуста тушеная	150	3,6	5	14,5	118,7	54-8г
Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,12	152,52	54-5м
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	820	32,042	15,058	80,45	590,89	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 9

Горошек зеленый	80	3	0,3	6	37	54-20з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,87	7,6	12,62	142,77	54-2с
Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	287	54-6г
Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3-р
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	830	28,582	16,348	82	671,52	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

ОБЕД 10

Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	5,4	89,5	54-16з
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	54-7с
Печень говяжья по-строгановски	100	16,75	17,5	6,625	250,625	54-18н
Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	54-11г
Плоды свежие	100	0,4	0,4	10,3	44	368
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56	
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39	
Итого	930	29,912	34,718	96,625	821,375	
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал.	Рецепт. №

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