



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ  
НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ (Льготное меню, ОВЗ 1-4 классы, ОВЗ 5-11 классы).**

**Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий  
для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.**

**МЕНЮ ЛЬГОТНОЕ, ОВЗ 1-4 классы, ОВЗ 5-11 классы**

**Весна-Лето**

**ЗАВТРАК 1**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	
Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,50	516	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	692	
Дениш с клубникой	30	6,25	9,35	36,45	354,0		
<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>20,74</b>	<b>34,45</b>	<b>108,28</b>	<b>936,3</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

**ЗАВТРАК 2**

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380	492	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
<b>ИТОГО</b>	<b>517</b>	<b>20,12</b>	<b>27,18</b>	<b>50,56</b>	<b>544,2</b>		
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Ккал	Рецепт. №	

**ЗАВТРАК 3**

Запеканка из творога со сметаной	135/15	20,25	17,96	18,50	322,65	366	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75		
Какао на молоке	200	4,62	4,02	43,8	177,56	693	
<b>Итого</b>	<b>385</b>	<b>25,66</b>	<b>30,28</b>	<b>67,23</b>	<b>601,81</b>		

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

#### ЗАВТРАК 4

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,37	7,8	42,6	279	297	
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	437	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
<b>Итого</b>	<b>567</b>	<b>18,23</b>	<b>22,17</b>	<b>65,84</b>	<b>525,1</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

#### ЗАВТРАК 5

Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10/10	18,28	4,5	5,5	150,1	311	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,00	96	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6		
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Фрукты свежие	200	0,9	0,1	9,4	47		
<b>Итого</b>	<b>742</b>	<b>23,98</b>	<b>17,42</b>	<b>29,70</b>	<b>394,9</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

#### ЗАВТРАК 6

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71	
Макаронные изделия, запеченные с сыром	150/20	8,9	13,0	39,1	304,5	369	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	52	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,20	0,00	15,20	60,00	686	
Сок витаминизированный	200	0,2		19	80,0		
	<b>717</b>	<b>16,19</b>	<b>18,1</b>	<b>80,73</b>	<b>555,1</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

#### ЗАВТРАК 7

Каша геркулесовая	200/10/15	8,16	9,84	47,8	264,0	4	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0		
Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54,6		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Кофейный напиток на молоке	200	3,8	3,4	25,5	155,2	692	
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47,0		

<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>17,13</b>	<b>26,07</b>	<b>87,63</b>	<b>622,4</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

### ЗАВТРАК 8

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71,0	
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	520	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0		
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
<b>ИТОГО</b>	<b>577</b>	<b>23,24</b>	<b>30,4</b>	<b>44,96</b>	<b>458</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

### ЗАВТРАК 9

Нарезка из свежих овощей (огурец, помидор)	60	1,0	0,4	2,3	21,0	71,0	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0		
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
<b>ИТОГО</b>	<b>517</b>	<b>20,12</b>	<b>27,18</b>	<b>50,56</b>	<b>544,2</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

### ЗАВТРАК 10

Каша молочная рисовая с маслом, с сахаром	250/10	18,28	4,5	5,5	150,0	311	
Масло сливочное	10		8,2	0,1	75,0		
Яйцо отварное	40	15,11	8,54	96,12	62,8	52	
Батон	25	0,79	0,1	4,83	26,6	3	
Сыр твердый	15	3,48	4,43		54,6		
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Фрукты свежие	150	0,9	0,1	9,4	47,0		
<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>39,09</b>	<b>25,87</b>	<b>125,82</b>	<b>457,6</b>		
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углев.</b>	<b>Ккал</b>	<b>Рецепт. №</b>	

### ОБЕД 1

Суп картофельный с горохом	1/250	6,2	5,6	22,3	167	139	
Картофельное пюре	150/10	2,2	5,8	18,9	134	520	
Рыба тушеная в томате с овощами	100	18,72	15,9	8,96	159,8	374	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		

<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>29,362</b>	<b>27,548</b>	<b>71,71</b>	<b>563,35</b>		
--------------	------------	---------------	---------------	--------------	---------------	--	--

### ОБЕД 2

Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,90	2,50	21,00	120,00	143	
Рис отварной с маслом	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	511	
Тефтели мясные с соусом	90	10,42	15,23	12,28	201,6	462	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>17,962</b>	<b>23,978</b>	<b>78,63</b>	<b>587,15</b>		

### ОБЕД 3

Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,00	534	
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	268	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>772</b>	<b>18,582</b>	<b>16,978</b>	<b>80,83</b>	<b>513,18</b>		

### ОБЕД 4

Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10/10	3,0	4,5	20,1	135,0	130	
Биточки мясные	90	15,55	11,55	15,7	228,75	268	
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183	297	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>792</b>	<b>28,092</b>	<b>23,198</b>	<b>82,15</b>	<b>649,3</b>		

### ОБЕД 5

Суп картофельный с горохом	250	6,2	5,6	22,3	167,00	135	
Плов из птицы	200	17,8	18,48	33,46	380,0	492	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>722</b>	<b>26,242</b>	<b>24,328</b>	<b>77,31</b>	<b>649,55</b>		

### ОБЕД 6

Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
Каша рассыпчатая	150/10	7,3	6,9	24,8	183,0	297	

пшеничная							
Гуляш из птицы в томатном соусе	100	7,54	13,87	6,24	156,9	437	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>792</b>	<b>19,222</b>	<b>23,568</b>	<b>70,03</b>	<b>544,28</b>		

#### ОБЕД 7

Рассольник на курином бульоне со сметаной	250/10/10	3,0	4,5	20,1	135,0	132	
Котлета из птицы	90	8,4	8,48	7,84	98,80	268	
Макароны отварные	150/10	5,652	4,461	21,0	207,08	369	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>792</b>	<b>19,294</b>	<b>17,689</b>	<b>70,49</b>	<b>543,43</b>		

#### ОБЕД 8

Суп картофельный с горохом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	139	
Биточки мясные	90	15,55	11,55	15,7	228,75	268	
Капуста тушеная	150	5,8	5,7	34	210,00	534	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>762</b>	<b>29,792</b>	<b>23,098</b>	<b>93,55</b>	<b>708,3</b>		

#### ОБЕД 9

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/10	6,48	6,5	14,17	141,1	110	
Гуляш из птицы в томатном соусе	90	7,54	13,87	6,24	156,9	437	
Рис отварной с маслом	150/10	2,4	6,0	23,8	163,0	511	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>792</b>	<b>18,662</b>	<b>26,618</b>	<b>65,76</b>	<b>563,55</b>		

#### ОБЕД 10

Суп картофельный с крупой рисовой	250/10	2,14	2,55	17,44	101,83	138	
Тефтели мясные с соусом	90	10,42	15,23	12,08	201,6	462	
Каша рассыпчатая пшеничная	150/10	7,3	6,9	24,8	183,0	297	
Чай с лимоном, с сахаром	200/7/15	0,53		9,87	41,6	688	
Хлеб йодированный	30	1,264	0,16	7,728	42,56		
Хлеб ржаной	20	0,448	0,088	3,952	18,39		
<b>Итого</b>	<b>782</b>	<b>22,102</b>	<b>24,928</b>	<b>75,87</b>	<b>588,98</b>		

Заведующий производством \_\_\_\_\_ А.С. Ересенко