

Утверждаю:

Директор МБОУ КСОШ №19



Филь М.Ф.



Утверждаю:  
Директор ООО «Дружба»

Марьева Т.П.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

### КОМПЛЕКСНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ

### ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ И ОБЗ В ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2026 ГОД

в работе использованы:

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П. Могильного; 2007г

«Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982г»

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А. Тутельян 2012г

**Примерное меню комплексных завтраков и обедов для льготных категорий и ОВЗ**

Первый день

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	183	Каша жидкая молочная из пшенной крупы	210	216	5,9	2,2	43,9
	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
	14	Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>595</b>	<b>482</b>	<b>10,11</b>	<b>11,37</b>	<b>82,28</b>
обед	82	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4
	294	Биточки из птицы 60/40	100	198	13,8	10,6	12,6
	302	Каша пшеничная рассыпчатая	100	191	5,2	3,7	34,2
	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		Хлеб ржано-пшеничный	25	46,4	1,12	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>			<b>670</b>	<b>668,7</b>	<b>25,41</b>	<b>20,82</b>	<b>95,88</b>

Первая неделя

Второй день

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	ТТК 21	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1

Первая неделя

гор.напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
хлеб		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	14	Масло сливочное	9	53	0,08	5,8	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>404</b>	<b>485,1</b>	<b>22,97</b>	<b>15</b>	<b>64</b>
Обед	96	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20
	ТТК23	Котлета рыбная с соусом томатным 60/40	100	129	8,3	7,8	6,4
гарнир	309	Пюре картофельное	100	113	0,18	0,16	27,7
сладкое	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>645</b>	<b>515,7</b>	<b>14,07</b>	<b>14,46</b>	<b>80,9</b>

Третий день

Первая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак			111	153	10,8	10,5	2,8
гор. напиток	ТТК21	Омлет натуральный	215	56,5	0,38	0	13,7
хлеб	376	Чай с сахаром	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	14	Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>366</b>	<b>357,9</b>	<b>14,49</b>	<b>19,15</b>	<b>29,74</b>
Обед	101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	117	2,3	2,8	20,7
гарнир	ТТК 24	Рагу из птицы 50/125	175	198	13,8	10,6	12,6
сладкое	388	Напиток из шиповника	200	112	0,66	0,25	26,8
хлеб белый		Хлеб пшеничный	20	82,2	3,21	1,4	13,1
хлеб черн		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>			<b>615</b>	<b>555,6</b>	<b>21,29</b>	<b>15,27</b>	<b>83,08</b>

Четвертый день

Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	384	150	302	15,8	20,1	2,13
	гор.напиток	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		30	82,2	3,21	1,4	13,1
			7	66,2	0,1	7,25	0,14
<b>Итого за завтрак</b>			<b>402</b>	<b>506,9</b>	<b>19,49</b>	<b>28,75</b>	<b>29,07</b>
	1блюдо	99	200	162	5,3	5,2	23,5
	2блюдо	294	110	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	309	150	113	0,18	0,16	27,7
	3 блюдо	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		30	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>705</b>	<b>611,7</b>	<b>22,87</b>	<b>17,36</b>	<b>90,6</b>

Пятый день

Первая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	292	150	290	15,2	19,4	13,6
	гор. напиток	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		30	82,2	3,21	1,4	13,1
		14	5	66,2	0,1	7,25	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>400</b>	<b>494,9</b>	<b>18,89</b>	<b>28,05</b>	<b>41,4</b>

1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3
2 блюдо	ТТК23	Котлета рыбная с соусом 60/40	100	129	8,3	7,8	6,4
обед	312	Пюре картофельное	100	134	3,13	4,7	19,8
напиток	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
хлеб белый		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88
<b>Итого за обед</b>			<b>665</b>	<b>594,1</b>	<b>21,34</b>	<b>19,42</b>	<b>82,18</b>

Первый день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	150	261	10,3	13,5	24,7
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб	Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
		Масло сливочное	9	66,2	0,1	7,25	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>409</b>	<b>465,9</b>	<b>13,99</b>	<b>22,15</b>	<b>52,5</b>
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4
	2 блюдо	Биточки из птицы 60/40	100	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	100	191	5,2	3,7	34,2
	сладкое	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>645</b>	<b>628,7</b>	<b>24,29</b>	<b>20,6</b>	<b>86</b>

Второй день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	ТТК 2	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	293,4	19,3	7,8	37,1
	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	14	Масло сливочное	9	53	0,08	5,8	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>395</b>	<b>445,1</b>	<b>14,09</b>	<b>6,08</b>	<b>82,3</b>
Обед	101	Суп картофельный с рисом	250	117	2,3	2,8	20,7
	ТТК 2	Рагу из птицы 80/150	175	329	21,2	19,5	17,1
		гарнир					
	1010*	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2
		Хлеб пшеничный	35	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>итого за обед</b>			<b>665</b>	<b>654,2</b>	<b>27,43</b>	<b>26,31</b>	<b>75</b>

Третий день

Вторая неделя

прием пищи	№ рецепта	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	204	Каша жидкая из гречневой крупы	210	274	9,8	11,9	24,7
	379	Кофейный напиток	222	134	2,9	2,6	24,8
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
		Хлеб ржано-пшеничный	15	46,4	1,12	0,22	9,88
	14	Масло сливочное	6	53	0,08	5,8	0,1

<b>Итого за завтрак</b>			<b>483</b>	<b>589,6</b>	<b>17,11</b>	<b>21,92</b>	<b>72,58</b>
обед							
	1 блюдо	99	200	162	5,3	5,2	23,5
	2 блюдо	294	110	198	13,8	10,6	12,6
	гарнир	309	150	113	0,18	0,16	27,7
	сладкое	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб бел.		30	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>647</b>	<b>638,7</b>	<b>25,99</b>	<b>21,8</b>	<b>84,2</b>

Четвертый день

Вторая неделя

прием пищи	№ рец	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	гор.блюдо	309	150	326	15,4	17,8	26
	гор.напиток	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб		30	82,2	3,21	1,4	13,1
		294	110	198	13,8	10,6	12,6
		14	6	53	0,08	5,8	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>455</b>	<b>472,8</b>	<b>19,54</b>	<b>19,26</b>	<b>54,14</b>
обед							
	1 блюдо	102	200	162	5,3	5,2	23,5
	2 блюдо	234	100	173	11,1	6,9	11,8
	гарнир	312	100	138	3,13	4,5	21,2
	сладкое	376	215	56,5	0,38	0	13,7
	хлеб белый		20	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>635</b>	<b>611,7</b>	<b>23,12</b>	<b>18</b>	<b>83,3</b>

Пятый день

Вторая неделя

прием пищи	№ реп	Наименование блюда	вес блюда	энергетическая ценность	Пищевые вещества		
					белки	жиры	углеводы
завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	119	4,6	3,8	16,6
	376	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1
	338	Фрукты свежие (яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44
	14	Масло сливочное	6	53	0,08	5,8	0,1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>575</b>	<b>462,8</b>	<b>9,61</b>	<b>11,52</b>	<b>76,84</b>
	96	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20
	ТТК29	Птица запеченая	100	198	13,8	10,6	12,6
	302	Каша рассыпчатая гречневая	100	191	5,5	3,8	33,8
	349	Компот из сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9
		Хлеб пшеничный	39	82,2	3,21	1,4	13,1
<b>Итого за обед</b>			<b>639</b>	<b>722,2</b>	<b>25,21</b>	<b>20,9</b>	<b>108,4</b>