

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 ОВЗ 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

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры	1 неделя	
									день	неделя
Завтрак	гор.блюдо	Каша жидкая молочная из пшениной крупы 200/10	210	216	5,9	2,2	43,9	182		
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	134	2,9	2,6	24,8	379		
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1			
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338		
	масло	Масло сливочное	8	53	0,08	5,8	0,1	14		
	сыр	Сыр Российский	10	36,3	2,5	2,9	0	15		
	<i>итого</i>		<b>588</b>	<b>582,6</b>	<b>15,11</b>	<b>15,42</b>	<b>93,34</b>			
	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71		
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	101	1,7	4,9	12,4	82		
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы 70/30	100	251	15,6	14,8	13,8	668*		
Обед	гарнир	Каша рассыпчатая пшеничная	150	218	6,4	7,5	37,4	302		
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	122	0,66	0,1	29,6	348		
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1			
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88			
	<i>итого</i>		<b>810</b>	<b>827,2</b>	<b>29,11</b>	<b>28,98</b>	<b>117,32</b>			

2 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/30	150	293,4	19,3	7,8	37,1	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	120	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	масло	Масло сливочное	5	53	0,08	5,8	0,1	14
	<i>итого</i>		<b>520</b>	<b>546,2</b>	<b>23,43</b>	<b>15,52</b>	<b>75,44</b>	
Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский	200	135	2	5,1	20	96
	2 блюдо	Голубцы ленивые 100/30	130	195	12	14,4	4,4	ТТК 60
	гарнир	Макароны отварные	150	174	5,6	4,2	28,5	309
	сладкое	Напиток яблочный	200	113	0,18	0,16	27,7	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	<i>итого</i>		<b>710</b>	<b>699,2</b>	<b>22,99</b>	<b>25,26</b>	<b>93,7</b>	



4 день 1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из манной крупы 200/10/10	220	257	7,34	2,9	50,4	384*
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	масло	Масло сливочное	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	<b>итого</b>		<b>612</b>	<b>525,1</b>	<b>11,61</b>	<b>12,07</b>	<b>88,98</b>	
обед	1 блюдо	Суп овощной	200	91	3	4,2	10,2	99
	2 блюдо	Тефтели из птицы 80/20	100	243	10,8	17,7	10,3	ТТК 297
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	235	8,6	5,9	37	302
	напиток	Компот из плодов сушеных (курага)	200	125	1,04	0,05	30	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,2	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,3	0,22	9,88	
<b>итого</b>		<b>700</b>	<b>822,6</b>	<b>27,94</b>	<b>29,47</b>	<b>110,48</b>		

5 день

1 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Птица тушенная в соусе с овощами	150	290	15,2	19,4	13,6	292
	гор.напиток	Чай с лимоном	222	58,6	0,44	0	13,9	377
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	<i>итого</i>		<b>592</b>	<b>506,4</b>	<b>20,07</b>	<b>21,42</b>	<b>53,18</b>	
Обед	Закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	129	8,3	7,8	6,4	ТТК 234
	гарнир	Пюре картофельное	150	134	3,13	4,7	19,8	312
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	<i>итого</i>		<b>770</b>	<b>720,5</b>	<b>23,55</b>	<b>20,12</b>	<b>108,12</b>	

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макароны с сыром	180	261	10,3	13,5	24,7	415*
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	150	70,5	0,6	0,6	14,7	338
	масло	Масло сливочное	10	66,20	0,1	7,25	1	14
	Закуска	Помидор свежий	60	14,5	0,7	0,1	1,14	71
	<b>итого</b>		<b>645</b>	<b>550,9</b>	<b>15,23</b>	<b>22,85</b>	<b>68,34</b>	
Обед	Закуска	Огурец свежий	60	6,6	0,42	0,06	1,14	71
	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	200	101	1,7	4,9	12,4	82
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы 100/8	108	251	15,6	14,8	13,8	668*
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	218	6,4	7,5	37,4	302
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	122	0,66	0,1	29,6	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		<b>итого</b>		<b>768</b>	<b>827,2</b>	<b>29,11</b>	<b>28,98</b>	<b>117,32</b>

2 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с молоком сгущенным 120/30	150	293,4	19,3	7,8	37,1	ТТК225
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	масло	Масло сливочное	5	53,00	0,08	5,8	0,1	14
	<i>итого</i>		<b>530</b>	<b>546,2</b>	<b>23,43</b>	<b>15,52</b>	<b>75,44</b>	
	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	117	2,3	2,8	20,7	101
	2 блюдо	Рагу из птицы 80/150	230	361	20,9	23,2	17,1	ТТК 289
	гарнир							
	сладкое	Компот из плодов сушеных (изюм)	200	122	0,66	0,1	29,6	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	35	109,6	4,3	1,8	17,4	
	<i>итого</i>		<b>665</b>	<b>709,6</b>	<b>28,16</b>	<b>27,9</b>	<b>84,8</b>	



4 день

2 недели

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Биточки из птлицы 100/8	108	251	15,6	14,8	13,8	668*
	Гарнир	Макаронны отварные	150	174	5,6	4,2	28,5	309
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,32	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное	8	53,00	0,08	5,8	0,1	14
	<b>итого</b>		<b>641</b>	<b>677,8</b>	<b>25,33</b>	<b>26,72</b>	<b>80,64</b>	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	146	5,2	5,3	19,3	102
	2 блюдо	Котлета рыбная с соусом 70/30	100	129	8,3	7,8	6,4	ТТК 234
	гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	235	8,6	5,9	37	302
	сладкое	Компот из плодов сушеных (чернослив)	200	141	0,6	0,2	34,2	348
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	46,4	1,12	0,22	9,88	
	<b>итого</b>		<b>720</b>	<b>807</b>	<b>28,12</b>	<b>21,22</b>	<b>124,18</b>	

5 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с макаронными изделиями	250	119	4,6	3,8	16,6	120
	гор.напиток	Какао с молоком	200	144	3,9	3,1	25	382
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	сладкое	Фрукты свежие(яблоко)	130	62,1	0,52	0,52	11,44	338
	сыр	Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	15
	<b>итого</b>		<b>620</b>	<b>443,5</b>	<b>14,53</b>	<b>10,82</b>	<b>66,14</b>	
Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский	200	135	2	5,1	20	101
	2 блюдо	Птица запеченная	100	206	18,2	16	0,2	ТТК 293
	гарнир	Капуста тушеная	150	95,3	3,1	4,8	9,94	321
	сладкое	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,43	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	109,6	4,3	1,8	17,4	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	69,6	1,7	0,33	14,8	
		<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>732,5</b>	<b>29,73</b>	<b>28,03</b>	<b>91,24</b>