

Меню горячих завтраков и обедов для 1-4 кл. 2026-2027

Возрастная категория:от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся:Дети с ОВЗ

| № рецептуры | Название блюда                           | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|-------------|------------------------------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
|             |                                          | г.    | г.    | г.   | г.       | ккал         |
|             | Неделя 1 Понедельник                     |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10    | 0.1   | 7.3  | 0.1      | 66.1         |
| 54-6к       | Каша вязкая молочная пшенная             | 250   | 10.4  | 12.7 | 47.1     | 343.6        |
| 54-13хн     | Напиток из шиповника                     | 200   | 0.6   | 0.2  | 15.1     | 65.4         |
| Пром.       | Яблоко                                   | 100   | 0.4   | 0.4  | 9.8      | 44.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
|             | Итого за Завтрак                         | 610   | 15.3  | 21   | 96.7     | 636.7        |
|             | Обед                                     |       |       |      |          |              |
| 54-4з       | Перец болгарский в нарезке               | 80    | 1     | 0.1  | 3.9      | 20.6         |
| 54-9с       | Суп фасолевый                            | 200   | 5.2   | 4.3  | 14       | 115.9        |
| 54-6г       | Рис отварной                             | 150   | 3.6   | 4.8  | 36.4     | 203.5        |
| 54-11р      | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100   | 13.9  | 7.4  | 6.3      | 147.1        |
| 54-2хн      | Компот из кураги                         | 200   | 1     | 0.1  | 15.6     | 66.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30    | 2     | 0.4  | 10       | 51.2         |
|             | Итого за Обед                            | 810   | 30.5  | 17.5 | 110.8    | 722.4        |
|             | Итого за день                            | 1420  | 45.8  | 38.5 | 207.5    | 1359.1       |
|             | Неделя 1 Вторник                         |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 54-1о       | Омлет натуральный                        | 200   | 16.9  | 24   | 4.3      | 300.7        |
| 54-23гн     | Кофейный напиток с молоком               | 200   | 3.9   | 2.9  | 7.6      | 71.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40    | 2.6   | 0.5  | 13.4     | 68.3         |
| Пром.       | Йогурт 2.5%                              | 150   | 5.1   | 3.8  | 8.3      | 87.2         |
|             | Итого за Завтрак                         | 630   | 31.5  | 31.5 | 53.3     | 621.4        |
|             | Обед                                     |       |       |      |          |              |
| 54-3з       | Помидор в нарезке                        | 80    | 0.9   | 0.2  | 3        | 17.1         |
| 54-2с       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200   | 2.9   | 5.4  | 9.7      | 98.9         |
| 54-11г      | Картофельное пюре                        | 150   | 3.1   | 5.3  | 19.8     | 139.4        |
| П/Ф         | Тефтели "Натуральные"                    | 100   | 12.3  | 10   | 7.2      | 167.9        |
| 54-5соус    | Соус молочный натуральный                | 50    | 1.8   | 3.7  | 4.8      | 59.6         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов              | 200   | 0.5   | 0    | 19.8     | 81           |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40    | 2.6   | 0.5  | 13.4     | 68.3         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3.8   | 0.4  | 24.6     | 117.2        |
|             | Итого за Обед                            | 870   | 27.9  | 25.5 | 102.3    | 749.4        |
|             | Итого за день                            | 1500  | 59.4  | 57   | 155.6    | 1370.8       |
|             | Неделя 1 Среда                           |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 53-19з      | Масло сливочное (порциями)               | 10    | 0.1   | 7.3  | 0.1      | 66.1         |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30    | 7     | 8.9  | 0        | 107.5        |
| 54-20к      | Каша жидкая молочная гречневая           | 200   | 7.1   | 5.8  | 26.7     | 187.3        |
| 54-2гн      | Чай с сахаром                            | 200   | 0.2   | 0    | 2.8      | 12.3         |
| Пром.       | Банан                                    | 100   | 1.5   | 0.5  | 21       | 94.5         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 40    | 2.6   | 0.5  | 13.4     | 68.3         |
|             | Итого за Завтрак                         | 620   | 21.5  | 23.3 | 83.7     | 629.8        |
|             | Обед                                     |       |       |      |          |              |
| 54-8з       | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80    | 1.3   | 8.1  | 7.7      | 108.7        |
| 54-25с      | Суп гороховый (вариант 2)                | 200   | 5.1   | 2.6  | 14.6     | 101.6        |
| 54-1г       | Макароны отварные                        | 150   | 5.3   | 4.9  | 32.8     | 196.8        |
| 54-2м       | Гуляш из говядины                        | 100   | 17    | 16.5 | 3.9      | 231.7        |
| 54-2соус    | Соус белый основной                      | 50    | 0.8   | 1.8  | 2        | 27.3         |
| 54-4хн      | Компот из изюма                          | 200   | 0.4   | 0.1  | 18.3     | 75.9         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2.3   | 0.2  | 14.8     | 70.3         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30    | 2     | 0.4  | 10       | 51.2         |
|             | Итого за Обед                            | 840   | 34.2  | 34.6 | 104.1    | 863.5        |
|             | Итого за день                            | 1460  | 55.7  | 57.9 | 187.8    | 1493.3       |
|             | Неделя 1 Четверг                         |       |       |      |          |              |
|             | Завтрак                                  |       |       |      |          |              |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке             | 20    | 4.6   | 5.9  | 0        | 71.7         |
| 54-21к      | Каша вязкая молочная ячневая             | 200   | 7.2   | 9.3  | 34.1     | 249          |
| 54-1т       | Запеканка из творога                     | 100   | 19.8  | 7.1  | 11.4     | 188.7        |
| 54-3гн      | Чай с лимоном и сахаром                  | 200   | 0.2   | 0.1  | 3        | 13.4         |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                           | 40    | 3     | 0.3  | 19.7     | 93.8         |
| Пром.       | Хлеб ржаной                              | 30    | 2     | 0.4  | 10       | 51.2         |
|             | Итого за Завтрак                         | 590   | 36.8  | 23.1 | 78.2     | 667.8        |

|                               |                                             |             |             |             |              |               |
|-------------------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|                               | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-16з                        | Винегрет с растительным маслом              | 80          | 0.9         | 7.2         | 5.3          | 89.5          |
| 54-24с                        | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200         | 3.2         | 1.9         | 15.1         | 90.8          |
| 54-12м                        | Плов с курицей                              | 200         | 27.3        | 6.5         | 33.3         | 300.4         |
| 54-20хн                       | Кисель из апельсинов                        | 200         | 0.4         | 0.1         | 14.3         | 59.8          |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>770</b>  | <b>38.4</b> | <b>16.6</b> | <b>107.5</b> | <b>732.3</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1360</b> | <b>75.2</b> | <b>39.7</b> | <b>185.7</b> | <b>1400.1</b> |
|                               | <b>Неделя 1 Пятница</b>                     |             |             |             |              |               |
|                               | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-1з                         | Сыр твердых сортов в нарезке                | 20          | 4.6         | 5.9         | 0            | 71.7          |
| 54-5г                         | Каша перловая рассыпчатая                   | 200         | 5.9         | 7           | 40.7         | 249.5         |
| 54-22гн                       | Какао с молоком сгущенным                   | 200         | 3.5         | 3.4         | 22.3         | 133.4         |
| Пром.                         | Мандарин                                    | 100         | 0.8         | 0.2         | 7.5          | 35            |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|                               | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>600</b>  | <b>20.6</b> | <b>17.3</b> | <b>105.1</b> | <b>658</b>    |
|                               | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-10з                        | Салат из капусты с овощами                  | 100         | 2.8         | 6.7         | 2.8          | 83.3          |
| 54-4с                         | Рассольник домашний                         | 200         | 3           | 5.5         | 11.2         | 106           |
| 54-28м                        | Жаркое по-домашнему из курицы               | 250         | 31          | 7.8         | 22           | 282           |
| 54-2хн                        | Компот из кураги                            | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 50          | 3.3         | 0.6         | 16.7         | 85.4          |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>850</b>  | <b>44.9</b> | <b>21.1</b> | <b>92.9</b>  | <b>740.8</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1450</b> | <b>65.5</b> | <b>38.4</b> | <b>198</b>   | <b>1398.8</b> |
|                               | <b>Неделя 2 Понедельник</b>                 |             |             |             |              |               |
|                               | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-3г                         | Макароны отварные с сыром                   | 200         | 10.5        | 9.1         | 38.2         | 277           |
| 54-23гн                       | Кофейный напиток с молоком                  | 200         | 3.9         | 2.9         | 7.6          | 71.4          |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.                         | Яблоко                                      | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|                               | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>580</b>  | <b>20.6</b> | <b>13.2</b> | <b>90.2</b>  | <b>561.2</b>  |
|                               | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-3з                         | Помидор в нарезке                           | 80          | 0.9         | 0.2         | 3            | 17.1          |
| 54-24с                        | Суп картофельный с макаронными изделиями    | 200         | 3.2         | 1.9         | 15.1         | 90.8          |
| 54-4г                         | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150         | 8.2         | 6.3         | 35.9         | 233.7         |
| П/Ф                           | Котлеты Домашние                            | 100         | 15.2        | 14.4        | 8.9          | 226.6         |
| 54-1соус                      | Соус сметанный                              | 50          | 0.7         | 4.1         | 1.6          | 46.5          |
| 54-1хн                        | Компот из смеси сухофруктов                 | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>830</b>  | <b>32.3</b> | <b>27.3</b> | <b>105.8</b> | <b>800.2</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1410</b> | <b>52.9</b> | <b>40.5</b> | <b>196</b>   | <b>1361.4</b> |
|                               | <b>Неделя 2 Вторник</b>                     |             |             |             |              |               |
|                               | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-14к                        | Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом     | 200         | 8           | 9.2         | 41.8         | 281.6         |
| 54-21гн                       | Какао с молоком                             | 200         | 4.7         | 3.5         | 8.9          | 85.9          |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.                         | Йогурт 2.5%                                 | 100         | 3.4         | 2.5         | 5.5          | 58.1          |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|                               | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>580</b>  | <b>21.9</b> | <b>16</b>   | <b>90.8</b>  | <b>594</b>    |
|                               | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-2з                         | Огурец в нарезке                            | 80          | 0.6         | 0.1         | 2            | 11.3          |
| 54-10с                        | Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) | 200         | 3.2         | 5.5         | 10.3         | 103.4         |
| 54-11г                        | Картофельное пюре                           | 150         | 3.1         | 5.3         | 19.8         | 139.4         |
| П/Ф                           | Тефтели "Натуральные"                       | 100         | 12.3        | 10          | 7.2          | 167.9         |
| 54-5соус                      | Соус молочный натуральный                   | 50          | 1.8         | 3.7         | 4.8          | 59.6          |
| 54-4хн                        | Компот из изюма                             | 200         | 0.4         | 0.1         | 18.3         | 75.9          |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 60          | 4.6         | 0.5         | 29.5         | 140.6         |
| Пром.                         | Хлеб ржаной                                 | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|                               | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>870</b>  | <b>28</b>   | <b>25.6</b> | <b>101.9</b> | <b>749.3</b>  |
|                               | <b>Итого за день</b>                        | <b>1450</b> | <b>49.9</b> | <b>41.6</b> | <b>192.7</b> | <b>1343.3</b> |
|                               | <b>Неделя 2 Среда</b>                       |             |             |             |              |               |
|                               | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-2о                         | Омлет с зеленым горошком                    | 150         | 9.7         | 10.6        | 4.8          | 153.5         |
| 54-3гн                        | Чай с лимоном и сахаром                     | 200         | 0.2         | 0.1         | 3            | 13.4          |
| 54-8в - для детей с целиакией | Булочка маковая                             | 100         | 10.1        | 5.8         | 35.9         | 236.3         |
| Пром.                         | Хлеб пшеничный                              | 40          | 3           | 0.3         | 19.7         | 93.8          |

|          |                                          |             |             |             |              |               |
|----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 20          | 1.3         | 0.2         | 6.7          | 34.2          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>510</b>  | <b>24.3</b> | <b>17</b>   | <b>70.1</b>  | <b>531.2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-4з    | Перец болгарский в нарезке               | 80          | 1           | 0.1         | 3.9          | 20.6          |
| 54-2с    | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200         | 2.9         | 5.4         | 9.7          | 98.9          |
| 54-1г    | Макароны отварные                        | 170         | 6           | 5.6         | 37.2         | 223           |
| 54-2р    | Котлета рыбная (горбуша)                 | 100         | 17.5        | 6.6         | 8.6          | 163.6         |
| 54-3соус | Соус красный основной                    | 50          | 1.1         | 1.1         | 4.3          | 31.7          |
| 54-20хн  | Кисель из апельсинов                     | 200         | 0.4         | 0.1         | 14.3         | 59.8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>860</b>  | <b>33.2</b> | <b>19.5</b> | <b>102.8</b> | <b>719.1</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1370</b> | <b>57.5</b> | <b>36.5</b> | <b>172.9</b> | <b>1250.3</b> |
|          | <b>Неделя 2 Четверг</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-1з    | Сыр твердых сортов в нарезке             | 30          | 7           | 8.9         | 0            | 107.5         |
| 54-7к    | Каша вязкая молочная пшенная с изюмом    | 200         | 8.2         | 10          | 40.8         | 286           |
| 54-4гн   | Чай с молоком и сахаром                  | 200         | 1.6         | 1.1         | 5            | 36.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2.3         | 0.2         | 14.8         | 70.3          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Яблоко                                   | 150         | 0.6         | 0.6         | 14.7         | 66.6          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>640</b>  | <b>21.7</b> | <b>21.2</b> | <b>85.3</b>  | <b>618</b>    |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-16з   | Винегрет с растительным маслом           | 80          | 0.9         | 7.2         | 5.3          | 89.5          |
| 54-25с   | Суп гороховый (вариант 2)                | 200         | 5.1         | 2.6         | 14.6         | 101.6         |
| 54-11м   | Плов из отварной говядины                | 200         | 15.3        | 14.7        | 38.6         | 348.2         |
| 54-2хн   | Компот из кураги                         | 200         | 1           | 0.1         | 15.6         | 66.9          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>760</b>  | <b>28.1</b> | <b>25.4</b> | <b>108.7</b> | <b>774.6</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1400</b> | <b>49.8</b> | <b>46.6</b> | <b>194</b>   | <b>1392.6</b> |
|          | <b>Неделя 2 Пятница</b>                  |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-21к   | Каша вязкая молочная ячневая             | 200         | 7.2         | 9.3         | 34.1         | 249           |
| 54-23гн  | Кофейный напиток с молоком               | 200         | 3.9         | 2.9         | 7.6          | 71.4          |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
| Пром.    | Яблоко                                   | 100         | 0.4         | 0.4         | 9.8          | 44.4          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>580</b>  | <b>17.3</b> | <b>13.4</b> | <b>86.1</b>  | <b>533.2</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-8з    | Салат из белокочанной капусты с морковью | 80          | 1.3         | 8.1         | 7.7          | 108.7         |
| 54-3с    | Рассольник Ленинградский                 | 200         | 3.1         | 5.5         | 13.2         | 114.8         |
| 54-28м   | Жаркое по-домашнему из курицы            | 250         | 31          | 7.8         | 22           | 282           |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0.5         | 0           | 19.8         | 81            |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 50          | 3.8         | 0.4         | 24.6         | 117.2         |
| Пром.    | Хлеб ржаной                              | 30          | 2           | 0.4         | 10           | 51.2          |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>810</b>  | <b>41.7</b> | <b>22.2</b> | <b>97.3</b>  | <b>754.9</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1390</b> | <b>59</b>   | <b>35.6</b> | <b>183.4</b> | <b>1288.1</b> |

### Средние показатели за период

| Прием пищи       | Выход | Белки | Жиры | Углеводы | Эн. ценность |
|------------------|-------|-------|------|----------|--------------|
| Завтрак          | 594   | 23.2  | 19.7 | 84       | 605.1        |
| Обед             | 827   | 33.9  | 23.5 | 103.4    | 760.7        |
| Среднее значение | 1421  | 57.1  | 43.2 | 187.4    | 1365.8       |