

«Утверждаю»



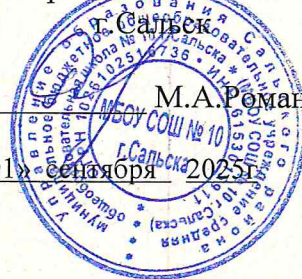
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10



М.А.Романенко

«01» сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню  
для льготного питания школьников  
со статусом ОВЗ **5-11 кл**  
г. Сальска

2025 – 2026 уч. г.

## ОВЗ 5-11 кл

Обс 3-11 кл

| Прием пищи       | Наименование блюда                               | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, |
|------------------|--------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|----------------|
|                  |                                                  |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                |
| Неделя 1 День 1  |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                | 120       | 10,14               | 12,19 | 20,36    | 180,40                           | 340            | 40,74          |
|                  | Икра кабачковая                                  | 60        | 2,20                | 1,60  | 11,04    | 88,20                            | 57             | 19,16          |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за завтрак |                                                  | 432       | 15,57               | 14,15 | 65,58    | 417,00                           |                | 66,00          |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)            | 200       | 6,64                | 4,58  | 16,28    | 133,14                           | 139            | 19,30          |
|                  | Шницель рубленый из птицы                        | 70        | 7,70                | 9,34  | 6,10     | 185,13                           | 451            | 40,96          |
|                  | Каша вязкая пшеничная                            | 150       | 4,30                | 4,08  | 25,18    | 154,83                           | 510            | 14,58          |
|                  | Салат из белокочанной капусты                    | 40        | 1,00                | 4,61  | 4,16     | 57,13                            | 43             | 5,49           |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за обед    |                                                  | 700       | 23,15               | 22,93 | 94,70    | 747,41                           |                | 89,00          |
| Итого за день:   |                                                  | 1132      | 38,72               | 37,08 | 160,28   | 1164,41                          |                | 155,00         |
| Неделя 1 День 2  |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом                        | 75/50     | 9,03                | 11,13 | 8,86     | 138,65                           | 462            | 40,96          |
|                  | Макаронные изделия отварные                      | 150       | 4,32                | 5,86  | 32,80    | 219,50                           | 332            | 18,94          |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за завтрак |                                                  | 527       | 16,58               | 17,35 | 75,84    | 506,55                           |                | 66,00          |
| Обед             | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)              | 200       | 7,02                | 9,21  | 12,84    | 126,07                           | 140            | 20,46          |
|                  | Плов из птицы                                    | 220       | 16,97               | 18,30 | 52,06    | 368,70                           | 54-12м         | 54,08          |
|                  | Свекла отварная дольками                         | 50        | 0,75                | 0,08  | 4,33     | 41,83                            | 54-28          | 5,79           |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
|                  |                                                  | 710       | 28,25               | 27,91 | 112,21   | 753,78                           |                | 89,00          |
| Итого за день:   |                                                  | 1237      | 44,83               | 45,26 | 188,05   | 1260,33                          |                | 155,00         |
| Неделя 1 День 3  |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная пшеничная                   | 150       | 5,48                | 4,88  | 28,95    | 206,18                           | 54-24 к        | 17,40          |
|                  | Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным | 90/20     | 8,68                | 9,59  | 25,06    | 211,20                           | 315            | 44,78          |
|                  | Кофейный напиток                                 | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 3,82           |
|                  |                                                  | 530       | 15,30               | 15,13 | 60,83    | 455,18                           |                | 66,00          |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                     | 200       | 6,88                | 7,16  | 10,40    | 175,00                           | 110            | 20,39          |
|                  | Чахохбили                                        | 120       | 7,49                | 9,30  | 6,14     | 152,64                           | 491            | 49,56          |
|                  | Каша вязкая перловая                             | 150       | 4,43                | 5,27  | 30,49    | 187,13                           | 510            | 10,38          |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
|                  |                                                  | 710       | 22,31               | 22,05 | 90,01    | 731,95                           |                | 89,00          |
| Итого за день:   |                                                  | 1240      | 37,61               | 37,18 | 150,84   | 1187,13                          |                | 155,00         |
| Неделя 1 День 4  |                                                  |           |                     |       |          |                                  |                |                |
| Завтрак          | Гуляш из птицы                                   | 40/40     | 8,86                | 7,10  | 12,29    | 176,10                           | 437            | 48,78          |
|                  | Каша вязкая пшеничная                            | 100       | 2,87                | 2,72  | 16,79    | 103,22                           | 510            | 10,38          |
|                  | Чай с сахаром                                    | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 50        | 3,80                | 0,40  | 29,00    | 130,63                           |                | 3,54           |
| Итого за завтрак |                                                  | 442       | 15,72               | 10,26 | 69,06    | 453,85                           |                | 66,00          |
| Обед             | Суп картофельный с клецками                      | 250       | 4,52                | 6,06  | 26,75    | 181,90                           | 155            | 19,15          |
|                  | Биточки рубленые из птицы                        | 80        | 11,15               | 12,53 | 10,68    | 175,57                           | 498            | 42,82          |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                       | 120       | 6,37                | 6,94  | 28,14    | 196,80                           | 508            | 15,92          |
|                  | Соус томатный с овощами                          | 20        | 0,73                | 0,49  | 1,94     | 14,80                            | 588            | 2,44           |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                      | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87           |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                      | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80           |
| Итого за обед    |                                                  | 710       | 26,28               | 26,34 | 110,49   | 786,25                           |                | 89,00          |
| Итого за день:   |                                                  | 1152      | 42                  | 36,6  | 179,55   | 1240,1                           |                | 155,00         |

|                         |                                     |             |              |              |               |                |     |               |
|-------------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|---------------|
| <b>Неделя 1 День 5</b>  |                                     |             |              |              |               |                |     |               |
| <b>Завтрак</b>          | Котлеты рубленые из птицы           | 70          | 9,76         | 9,67         | 14,48         | 135,00         | 498 | 38,01         |
|                         | Пюре картофельное                   | 120         | 3,04         | 5,44         | 17,77         | 185,12         | 520 | 21,89         |
|                         | Чай с сахаром                       | 200/12      | 0,19         | 0,04         | 10,98         | 43,90          | 685 | 3,30          |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 40          | 3,04         | 0,32         | 23,20         | 104,50         |     | 2,80          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | <b>442</b>  | <b>16,03</b> | <b>15,47</b> | <b>66,43</b>  | <b>468,52</b>  |     | <b>66,00</b>  |
| <b>Обед</b>             | Суп картофельный с крупой (рисовая) | 200         | 5,26         | 4,63         | 21,49         | 153,34         | 138 | 15,66         |
|                         | Мясо тушеное с овощами              | 40/40       | 10,85        | 9,11         | 6,59          | 182,40         | 433 | 44,56         |
|                         | Макаронные изделия отварные         | 150         | 4,32         | 5,86         | 32,80         | 219,50         | 332 | 18,91         |
|                         | Салат из белокочанной капусты       | 30          | 0,75         | 3,45         | 3,12          | 42,85          | 43  | 4,10          |
|                         | Чай с сахаром                       | 200/12      | 0,19         | 0,04         | 10,98         | 43,90          | 685 | 3,30          |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный         | 35          | 2,66         | 0,28         | 20,30         | 91,44          |     | 2,47          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                     | <b>707</b>  | <b>24,03</b> | <b>23,37</b> | <b>95,28</b>  | <b>733,43</b>  |     | <b>89,00</b>  |
| <b>Итого за день:</b>   |                                     | <b>1149</b> | <b>40,06</b> | <b>38,84</b> | <b>161,71</b> | <b>1201,95</b> |     | <b>155,00</b> |

Среднее значение за 5 дней:

40,64 38,99 168,09 1210,78

| Прием пищи       | Наименование блюда                     | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|----------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                        |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                          | 220       | 16,97               | 18,30 | 52,06    | 368,70                           | 54-12м         | 54,08              |
|                  | Салат из белокочанной капусты          | 40        | 1,00                | 4,61  | 4,16     | 57,13                            | 43             | 5,49               |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 45        | 3,42                | 0,36  | 26,10    | 117,56                           |                | 3,13               |
| Итого за завтрак |                                        | 517       | 21,58               | 23,31 | 93,30    | 587,29                           |                | 66,00              |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)  | 250       | 8,38                | 5,73  | 20,35    | 186,33                           | 139            | 24,13              |
|                  | Рагу из мяса птицы                     | 230       | 10,69               | 16,24 | 27,14    | 284,07                           | 436            | 56,20              |
|                  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80               |
| Итого за обед    |                                        | 720       | 22,58               | 22,29 | 90,47    | 687,58                           |                | 89,00              |
| Итого за день:   |                                        | 1237      | 44,16               | 45,6  | 183,77   | 1274,87                          |                | 155,00             |
| Неделя 2 День 7  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски | 70        | 7,12                | 8,74  | 8,3      | 124,02                           | 454            | 35,49              |
|                  | Макаронные изделия отварные            | 150       | 4,32                | 5,86  | 32,80    | 219,50                           | 332            | 18,91              |
|                  | Кофейный напиток на молоке сгущенном   | 200       | 3,87                | 3,48  | 15,20    | 91,20                            | 690            | 8,80               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 104,50                           |                | 2,80               |
| Итого за завтрак |                                        | 460       | 18,35               | 18,40 | 79,50    | 539,22                           |                | 66,00              |
| Обед             | Суп картофельный с крупой (пшено)      | 200       | 4,93                | 6,33  | 21,22    | 176,88                           | 138            | 19,58              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе  | 75/25     | 12,27               | 12,11 | 5,06     | 183,40                           | 471            | 44,02              |
|                  | Рис припущенный                        | 150       | 3,46                | 4,80  | 34,96    | 196,90                           | 512            | 19,30              |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
| Итого за обед    |                                        | 702       | 23,89               | 23,60 | 95,42    | 705,58                           |                | 89,00              |
| Итого за день:   |                                        | 1162      | 42,24               | 42,00 | 174,92   | 1244,8                           |                | 155,00             |
| Неделя 2 День 8  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша вязкая молочная "Дружба"          | 230       | 10,42               | 7,91  | 32,20    | 273,70                           | 302            | 31,70              |
|                  | Булочка "Абрикосовый аромат"           | 70        | 8,60                | 10,40 | 30,80    | 237,00                           |                | 31,00              |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
|                  | Итого за завтрак                       |           | 512                 | 19,21 | 18,35    | 73,98                            | 554,60         |                    |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем           | 200       | 6,88                | 7,61  | 10,40    | 175,00                           | 110            | 20,39              |
|                  | Чахохбили                              | 110       | 6,37                | 8,59  | 5,63     | 139,92                           | 491            | 45,36              |
|                  | Каша вязкая пшеничная                  | 150       | 4,30                | 4,08  | 25,18    | 154,83                           | 510            | 14,58              |
|                  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87               |
| Итого за обед    |                                        | 700       | 21,06               | 20,6  | 84,19    | 686,93                           |                | 89,00              |
| Итого за день:   |                                        | 1212      | 40,27               | 38,95 | 158,17   | 1241,53                          |                | 155,00             |
| Неделя 2 День 9  |                                        |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Ёжики из птицы                         | 60/30     | 7,17                | 9,52  | 4,86     | 136,13                           | 54-15М         | 44,07              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая             | 120       | 6,37                | 6,94  | 28,14    | 196,80                           | 508            | 16,53              |
|                  | Чай с сахаром                          | 200/12    | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 685            | 3,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный            | 30        | 2,28                | 0,24  | 17,40    | 78,38                            |                | 2,10               |
| Итого за завтрак |                                        | 452       | 16,01               | 16,74 | 61,38    | 455,21                           |                | 66,00              |
| Обед             | Суп картофельный с клецками            | 200       | 3,62                | 4,85  | 21,40    | 145,52                           | 155            | 15,32              |
|                  | Плов из птицы                          | 250       | 15,80               | 14,51 | 26,07    | 310,76                           | 54-12м         | 60,91              |
|                  | Салат из белокочанной капусты          | 30        | 0,75                | 3,45  | 3,12     | 42,85                            | 43             | 4,10               |
|                  | Компот из смеси сухофруктов            | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639            | 5,87               |
| Итого за обед    |                                        | 720       | 23,68               | 23,13 | 93,57    | 716,31                           |                | 89,00              |
| Итого за день:   |                                        | 1172      | 39,69               | 39,87 | 154,95   | 1171,52                          |                | 155,00             |

|                         |                                  |             |              |              |              |                |         |               |
|-------------------------|----------------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|---------|---------------|
| Неделя 2 День 10        |                                  |             |              |              |              |                |         |               |
| <b>Завтрак</b>          | Рыба, тушеная в томате с овощами | 60/30       | 9,50         | 10,04        | 21,68        | 101,12         | 374     | 32,72         |
|                         | Пюре картофельное                | 150         | 3,80         | 6,80         | 22,21        | 231,40         | 520     | 27,18         |
|                         | Чай с сахаром                    | 200/12      | 0,19         | 0,04         | 10,98        | 43,90          | 685     | 3,30          |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный      | 40          | 3,04         | 0,32         | 23,20        | 104,50         |         | 2,80          |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  | <b>492</b>  | <b>16,53</b> | <b>17,20</b> | <b>78,07</b> | <b>480,92</b>  |         | <b>66,00</b>  |
| <b>Обед</b>             | Свекольник со сметаной           | 200         | 5,00         | 7,08         | 13,06        | 178,70         | 54-18 с | 18,29         |
|                         | Котлеты рубленые из птицы        | 80          | 11,15        | 11,05        | 16,55        | 154,29         | 498     | 43,26         |
|                         | Макаронные изделия отварные      | 150         | 4,32         | 5,86         | 32,80        | 219,50         | 332     | 18,91         |
|                         | Соус томатный с овощами          | 20          | 0,73         | 0,49         | 1,94         | 14,80          | 588     | 2,44          |
|                         | Чай с сахаром                    | 200/12      | 0,19         | 0,04         | 10,98        | 43,90          | 685     | 3,30          |
|                         | Хлеб пшеничный йодированный      | 40          | 3,04         | 0,32         | 23,20        | 104,50         |         | 2,80          |
| <b>Итого за обед</b>    |                                  | <b>702</b>  | <b>24,43</b> | <b>24,84</b> | <b>98,53</b> | <b>715,69</b>  |         | <b>2,80</b>   |
| <b>Итого за день:</b>   |                                  | <b>1194</b> | <b>40,96</b> | <b>42,04</b> | <b>176,6</b> | <b>1196,61</b> |         | <b>155,00</b> |

Среднее значение за 10 дней:

410,54 403,42 1688,84 12183,25  
41,054 40,342 168,884 1218,325

Список используемой литературы:

- Расчет пищевой и энергетической ценности блюда рассчитан с помощью программы  
Национальный проект "Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21  
«Рекомендации по проведению оценки соответствия меню обязательным требованиям»  
-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в  
общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.  
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.  
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 293471121974670499605301269442439140112018072214

Владелец Романенко Максим Анатольевич

Действителен с 26.12.2024 по 26.12.2025