

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко

«01» сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10



г. Сальск

М.А. Романенко

«01» сентября 2025г

Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 1-4 кл
г. Сальска

2025 – 2026 уч. г.

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,16
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,20
	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								
		502	20,71	20,88	83,53	600,34		89,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	75	8,26	9,89	6,54	198,35	451	42,66
	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		705	23,71	23,48	95,14	760,63		90,70
Итого за день:		1207	44,42	44,36	178,67	1360,97		179,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	44,87
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		15,47
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		629	19,88	19,04	78,96	574,27		89,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	230	17,74	19,13	54,43	385,46	54-12м	56,94
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,06	3,46	33,46	54-28	4,63
	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	28,87	28,72	113,71	762,17		90,70
Итого за день:		1339	48,75	47,76	192,67	1336,44		179,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	12,20	31,90	268,80	315	61,98
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
Итого за завтрак		540	19,49	19,36	77,32	581,50		89,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	125	7,80	9,69	6,40	159,00	491	51,26
	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
Итого за обед		715	22,62	22,44	90,27	738,31		90,70
Итого за день:		1255	42,11	41,8	167,59	1319,81		179,70
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	9,97	7,99	13,83	198,11	437	50,82
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	17,50
	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		552	18,80	18,47	75,39	574,74		89,00
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	130	6,90	7,52	30,49	213,20	508	17,62
	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		720	26,81	26,92	112,84	802,65		90,70
Итого за день:		1272	45,61	45,39	188,23	1377,39		179,70
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	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		542	19,97	19,64	78,59	584,26		89,00
Обед	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	40	1,00	4,60	4,16	57,13	43	5,47
	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 обед		722	24,66	24,56	99,22	760,77		90,70
Итого за день:		1264	44,63	44,2	177,81	1345,03		179,70

Среднее значение за 5 дней:

45,10 44,70 180,99 1347,93

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	248,61	54-12м	49,12
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	4,78
	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
	Мафины сливочные	50	3,84	10,42	20,65	152,97		29,00
Итого за завтрак		537	21,68	21,85	89,81	599,97		89,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Рагу из мяса птицы	220	10,23	15,53	25,96	271,72	436	53,71
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,32	0,04	1,00	5,66		9,02
	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	20,7	20,47	86,22	627,7		90,70
Итого за день:		1237	42,38	42,32	176,03	1227,67		179,70
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	45,60
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	10,67		12,89
	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		530	20,94	21,00	83,77	585,33		89,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/50	12,74	12,68	5,83	187,40	471	45,72
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		727	24,36	24,17	96,19	709,58		90,70
Итого за день:		1257	45,3	45,17	179,96	1294,91		179,70
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302	27,40
	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
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	65,53	386	27,30
Итого за завтрак		632	18,45	17,92	72,86	584,43		89,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	115	6,66	8,98	5,89	146,28	491	47,06
	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		705	21,35	20,99	84,45	693,29		90,70
Итого за день:		1337	39,8	38,91	157,31	1277,72		179,70
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	58,54
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	35,18	246,00	508	19,81
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	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		552	21,20	21,78	84,44	601,00		89,00
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	40	1,00	4,60	4,16	57,13	43	5,47
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87

	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,13
Итого за обед		735	24,31	24,32	97,51	743,65		90,70
Итого за день:		1287	45,51	46,1	181,95	1344,65		179,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		587	20,90	20,60	81,99	581,68		89,00
Обед	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	30	1,09	0,74	2,91	22,20	588	3,81
	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 обед		717	25,17	25,13	102,40	736,15		90,70
Итого за день:		1304	46,07	45,73	184,39	1317,83		179,70

Среднее значение за 10 дней:

444,58 441,74 1784,61 13202,42
44,458 44,174 178,461 1320,242

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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного