«Утверждаю»

Директор ООО « Мегаполис »

_____ В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 10 г.Сальск

_____ М.А.Романенко

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 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	Каша жидкая молочная рисовая	150	6,60	7,78	27,95	138,00	302	20,11
	Омлет натуральный	130	8,13	8,75	19,31	184,13	491	45,07
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	24,49
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		**580**	**19,15**	**19,65**	**81,96**	**572,74**		**100,00**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Рагу из мяса птицы	220	14,13	15,45	30,71	335,00	334	61,37
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**710**	**22,72**	**22,54**	**90,72**	**669,09**		**93,70**
Итого за день:		**1290**	**41,87**	**42,19**	**172,68**	**1241,83**		**193,70**
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,94
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,18	2,59	0,00	32,09	97	19,97
Итого за завтрак		**515**	**19,20**	**19,60**	**81,05**	**576,6**		**100,00**
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	22,66	168,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,98	7,03	12,92	184,03	352	52,59
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	198,50	510	16,90
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**700**	**20,95**	**21,19**	**84,24**	**688,38**		**93,70**
Итого за день:		**1215**	**40,15**	**40,79**	**165,29**	**1264,98**		**193,70**
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (80/80)	160	10,98	9,68	19,24	163,88	462	50,80
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	19,51
	Кофейный напиток	200	1,14	1,66	6,82	87,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		**610**	**19,00**	**19,29**	**80,08**	**574,78**		**100,00**
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	23,45	182,80	110	24,88
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,45	11,82	8,36	191,55	54-31 м	48,36
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,83	193,13	510	13,50
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**710**	**22,23**	**22,78**	**91,30**	**705,14**		**93,70**
Итого за день:		**1320**	**41,23**	**42,07**	**171,38**	**1279,92**		**193,70**
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	7,61	7,59	38,76	238,08	311	29,47
	Сэндвич с курицей	100	10,73	11,53	25,20	225,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	23,20
Итого за завтрак		**630**	**19,17**	**19,74**	**82,52**	**589,45**		**100,00**
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,72	5,06	21,75	191,25	155	21,22
	Биточки рубленные из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	142,64	500	43,36
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**730**	**22,83**	**22,34**	**90,05**	**705,26**		**93,70**
Итого за день:		**1360**	**42**	**42,08**	**172,57**	**1294,71**		**193,70**
Неделя 1 День 5								

Завтрак	**Капуста, тушеная с мясом птицы**	90	10,29	9,85	16,98	121,47	54-27м	41,32
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,05
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	138,24		17,50
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		**520**	**19,25**	**19,71**	**83,67**	**582,80**		**100,00**
Обед	**Суп картофельный с крупой (рисовая)**	250	6,86	9,23	28,05	189,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,69
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	9,21
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**720**	**22,57**	**22,77**	**90,49**	**678,79**		**93,70**
Итого за день:		**1240**	**41,82**	**42,48**	**174,16**	**1261,59**		**193,70**

Среднее значение за 5 дней: 207,07 209,61 856,08 6343,03

41,41 41,92 171,22 1268,61

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	13,68	12,64	31,34	268,61	492	55,93
	Винегрет	60	0,78	3,57	12,03	67,47	29	18,41
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Кондитерское изделие	30	1,54	3,18	11,51	105,00		18,70
Итого за завтрак		**530**	**19,23**	**19,75**	**83,54**	**578,74**		**100,00**
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	24,66	196,30	54-18 с	22,36
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,83	9,21	7,67	129,73	498	42,22
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		700	**23,08**	**23,79**	**92,92**	**697,4**		**93,70**
Итого за день:		**1230**	**42,31**	**43,54**	**176,46**	**1276,14**		**193,70**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	10,54	39,46	286,93	333	47,36
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	19,51
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	6,77
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Маффины сливочные	30	1,84	6,12	11,78	108,25		23,00
Итого за завтрак		**530**	**19,20**	**19,74**	**83,79**	**581,49**		**100,00**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	8,91	9,03	10,87	167,44	471	40,47
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	24,96	196,90	512	20,90
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**740**	**21,96**	**21,92**	**95,84**	**698,43**		**93,70**
Итого за день:		**1270**	**41,16**	**41,66**	**179,63**	**1279,92**		**193,70**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	30,14
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		35,00
	Напиток злаковый на молоке	200	2,43	3,87	18,79	101,60	875	9,88
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	386	24,98
Итого за завтрак		**610**	**19,24**	**19,71**	**83,76**	**591,76**		**100,00**
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	14,01	38,24	324,88	433	54,59
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	8,87	43,13	34	6,98
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**730**	**21,79**	**21,50**	**87,87**	**678,47**		**93,70**
Итого за день:		**1340**	**41,03**	**41,21**	**171,63**	**1270,23**		**193,70**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	11,88	9,66	24,31	263,85	455	56,68
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Кондитерское изделие	30	2,52	5,74	18,51	105,00		21,71
Итого за завтрак		**540**	**19,25**	**19,72**	**83,08**	**592,94**		**100,00**
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	6,44	26,10	187,57	138	24,91
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/30)	100	12,37	11,06	19,93	216,24	454	46,25
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		**740**	**22,86**	**23,78**	**94,69**	**686,97**		**93,70**
Итого за день:		**1280**	**42,11**	**43,5**	**177,77**	**1279,91**		**193,70**
Неделя 2 День 10								

Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (60/50)	110	12,85	13,48	31,68	268,32	374	61,99
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,05
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		500	19,15	19,65	80,16	575,31		100,00
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	121,47	54-27м	41,32
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	91,37	930	13,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		730	22,71	23,12	90,42	699,19		93,70
Итого за день:		1230	41,86	42,77	170,58	1274,5		193,70

Среднее значение за 10 дней:	415,54	422,29	1732,15	12723,73
	41,554	42,229	173,215	1272,373

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 пол 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
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол 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
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350370983

Владелец

Действителен 16.01.2026 16.01.2027