

«Утверждаю»

«Согласовано»

Директор ООО «Мегаполис»

Директор МБОУ СОШ № 3  
г. Сальск

  
В.А.Лысенко

  
Д.А.Ткаченко

«09» января 2025г

«09» января 2025г

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

2024 – 2025 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			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,68	9,98	27,45	225,50	340	42,35
	Сосиски отварные	60	5,68	6,95	12,10	158,34	413	31,03
	Икра кабачковая	40	0,80	2,40	7,36	58,80	57	9,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>502</b>	<b>20,39</b>	<b>19,69</b>	<b>81,09</b>	<b>591,04</b>		<b>89,00</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	13,56	13,69	6,48	189,33	462	42,38
	Каша вязкая пшеничная	150	4,90	6,70	35,18	225,80	510	12,82
	Салат из квашеной капусты	35	0,44	0,08	1,52	8,54	45	9,07
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за обед</b>		<b>785</b>	<b>27,05</b>	<b>26,57</b>	<b>109,44</b>	<b>773,99</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1287</b>	<b>47,44</b>	<b>46,26</b>	<b>190,53</b>	<b>1365,03</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
Завтрак	Наггетсы куриные	80	14,51	15,57	14,06	165,33	437	59,30
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>21,46</b>	<b>21,38</b>	<b>82,44</b>	<b>540,73</b>		<b>89,00</b>
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	17,24	190,06	140	16,72
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		9,34
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
			<b>725</b>	<b>27,97</b>	<b>27,89</b>	<b>113,91</b>	<b>784,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1237</b>	<b>49,43</b>	<b>49,27</b>	<b>196,35</b>	<b>1325,42</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	22,09
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	11,33	31,90	238,80	315	46,20
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,28
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	2,05	43,68	386	17,43
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>19,89</b>	<b>18,89</b>	<b>79,37</b>	<b>595,18</b>		<b>89,00</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,97	13,64	16,83	198,11	437	47,72
	Каша вязкая перловая	120	1,64	6,32	36,59	224,56	510	9,94
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>26,48</b>	<b>27,11</b>	<b>109,67</b>	<b>832,75</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1320</b>	<b>46,37</b>	<b>46,00</b>	<b>189,04</b>	<b>1427,93</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	47,78
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	4,70	35,18	154,83	510	10,95
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,09
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
	Кондитерские изделия	30	5,06	4,91	22,05	86,50		17,30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>24,54</b>	<b>23,68</b>	<b>99,54</b>	<b>595,16</b>		<b>89,00</b>
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10 с	14,67
	Биточки рубленые из птицы	80	11,15	12,53	11,68	175,57	498	42,82
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	19,81
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Свекла отварная дольками	25	0,38	0,04	2,17	10,50	54-28	3,78
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37

	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
<b>Итого за обед</b>		<b>705</b>	<b>28,10</b>	<b>27,77</b>	<b>109,25</b>	<b>828,13</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1257</b>	<b>52,64</b>	<b>51,45</b>	<b>208,79</b>	<b>1423,29</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,97	18,62	173,58	498	48,14
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,92
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>19,97</b>	<b>20,18</b>	<b>76,41</b>	<b>560,88</b>		<b>89,00</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,51	11,36	14,27	182,40	433	44,42
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	5,15
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>22,01</b>	<b>22,52</b>	<b>100,69</b>	<b>786,70</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1232</b>	<b>41,98</b>	<b>42,70</b>	<b>177,10</b>	<b>1347,58</b>		<b>179,70</b>

Среднее значение за 5 дней:

47,57 47,14 192,36 1377,85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,58	13,84	31,65	294,96	54-12м	49,06
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
	Мафины сливочные	50	4,84	8,24	20,65	152,97		26,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>22,05</b>	<b>22,49</b>	<b>87,88</b>	<b>603,83</b>		<b>89,00</b>
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Рагу из мяса птицы	250	17,05	18,74	29,50	297,90	436	58,41
	Овощи соленые (помидоры)	25	0,47	0,10	2,39	14,92		5,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за обед</b>		<b>715</b>	<b>25,67</b>	<b>24,94</b>	<b>98,15</b>	<b>663,14</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1247</b>	<b>47,72</b>	<b>47,43</b>	<b>186,03</b>	<b>1266,97</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	13,06	14,42	10,34	169,46	454	47,81
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>20,48</b>	<b>20,33</b>	<b>84,14</b>	<b>568,10</b>		<b>89,00</b>
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	146,88	138	13,92
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	10,27	12,11	5,06	143,40	471	42,49
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	18,91
	Салат из свеклы	60	0,60	2,03	3,42	45,60	34	7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>22,77</b>	<b>25,59</b>	<b>107,64</b>	<b>749,96</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1300</b>	<b>43,25</b>	<b>45,92</b>	<b>191,78</b>	<b>1318,06</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	28,00	238,00	302	26,41
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	237,00		30,94
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	5,50
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	3,08	65,53	386	26,15
<b>Итого за завтрак</b>		<b>639</b>	<b>16,76</b>	<b>16,93</b>	<b>67,08</b>	<b>600,53</b>		<b>89,00</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,85	15,15	18,70	220,12	437	53,97
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	4,70	35,18	154,83	510	10,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>29,06</b>	<b>26,88</b>	<b>107,26</b>	<b>767,13</b>		<b>90,70</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1329</b>	<b>45,82</b>	<b>43,81</b>	<b>174,34</b>	<b>1367,66</b>		<b>179,70</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	58,76
	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	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>21,20</b>	<b>21,78</b>	<b>84,44</b>	<b>601,00</b>		<b>89,00</b>
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,28	13,06	178,70	54-18 с	18,00
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75

Итого за обед		720	25,88	25,95	109,50	772,08		90,70
Итого за день:		1272	47,08	47,73	193,94	1373,08		179,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,39	28,91	134,83	374	48,94
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,92
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		552	20,25	20,67	83,61	532,53		89,00
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	12,53	16,55	154,29	498	43,01
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Соус томатный с овощами	30	1,01	0,74	2,91	22,20	588	2,56
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		725	23,93	23,12	117,72	801,17	2257	90,70
Итого за день:		1277	44,18	43,79	201,33	1333,7		179,70

Среднее значение за 10 дней:

465,91 464,36 1909,23 13548,72  
46,591 46,436 190,923 1354,872

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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
  - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
  - Сборник рецептов 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 491333560906891303135054194113070757665533618427

Владелец Ткаченко Дмитрий Алексеевич

Действителен с 30.01.2025 по 30.01.2026