

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В. А. Лысенко

01 сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 3
г. Сальск



С. В. Макаренко

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена 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	
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	8,58	9,59	25,06	211,20	315	44,78
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	592	3,82
Итого за завтрак		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	
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
			710	26,28	26,34	110,49	786,25	
Итого за день:		1152	42	36,6	179,55	1240,1		155,00

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные 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
Итого за завтрак		442	16,03	15,47	66,43	468,52		66,00
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	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
Итого за обед		707	24,03	23,37	95,28	733,43		89,00
Итого за день:		1149	40,06	38,84	161,71	1201,95		155,00

Среднее значение за 5 дней:

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

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	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
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		66,00
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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
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	2,38	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	15,30	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
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		720	23,48	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								
Завтрак	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
	Итого за завтрак	492	16,53	17,20	78,07	480,92		66,00
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	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
Итого за обед	702	24,43	24,84	98,53	715,69		89,00	
Итого за день:	1194	40,96	42,04	176,6	1196,61		155,00	

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