



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11 кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2024 – 2025 уч.г.

Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,68	12,13	5,25	225,50	340	38,85
	Икра кабачковая	100	2,00	6,00	22,40	147,00	57	29,48
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,62		4,62
Итого за завтрак	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	108,24		11,56
		552	21,27	22,25	93,49	655,26		87,71
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	14,25	227,37	155	21,13
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,73	12,96	37,70	220,32	440	58,31
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28	9,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		800	27,71	25,27	118,82	871,75		123,29
Итого за день:		1352	48,98	47,52	212,31	1527,01		211,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	14,62	11,80	33,23	280,00	315	54,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
Итого за завтрак		569	23,22	21,95	86,03	614,90		84,10
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	6,41	7,24	23,87	237,75	54-10	20,97
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	9,82	10,34	169,45	454	52,05
	Каша вязкая ячневая	180	5,10	7,78	42,59	270,96	510	13,38
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Овощи соленные (огурцы)	100	1,30	0,16	4,06	25,00		27,00
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		890	26,69	25,82	109,06	889,82		126,90
Итого за день:		1459	49,91	47,77	195,09	1504,72		211,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	500	53,86
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	3,42	45,60	34	6,22
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		550	21,71	22,58	78,76	588,65		93,23
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	22,56
	Плов из птицы	250	12,86	14,35	51,64	368,70	54-12м	54,35
	Зеленый горошек консервированный	80	2,33	0,14	4,73	35,61		31,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		839	24,01	22,02	116,69	826,85		117,77
Итого за день:		1389	45,72	44,6	195,45	1415,5		211,00
Неделя 1 День 4								

Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	11,68	14,47	12,92	210,81	468	38,78
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,62	32,16	218,63	332	21,00
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	15,60
	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		3,70
Итого за завтрак		590	22,23	22,09	87,86	622,58		90,08
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,38	13,00	218,75	110	26,46
	Рагу из мяса птицы	260	12,81	14,99	37,59	318,00	54-9 м	58,26
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,30	0,16	4,06	25,00		27,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за обед:		850	23,62	23,85	97,63	778,93		120,92
Итого за день:		1440	45,85	45,94	185,49	1401,51		211,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	61,38
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		562	19,90	19,80	78,99	587,31		97,28
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	5,41	26,52	183,60	138	21,81
	Котлеты рубленные с белокочанной капустой	90	10,09	9,81	6,10	190,00	455	47,06
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	180,55	351	23,60
	Винегрет овощной	60	1,90	5,15	2,40	38,00	71	11,36
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	20,17	107,11		3,79
Итого за обед:		810	26,43	27,56	93,4	759,26		113,72
Итого за день:		1372	46,33	47,36	172,39	1346,57		211,00

Неделя 2 День 6		Завтрак						
Завтрак		Каша жидкая молочная овсяная	220	8,08	7,50	20,70	192,60	54-22К 26,70
		Блинчики с фруктовой начинкой	120	13,64	15,40	31,14	345,90	489 51,60
		Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00	
		Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692 3,80
Итого за завтрак			560	22,86	23,56	70,66	624,30	
Обед:		Свекольник со сметаной	250	6,25	7,85	16,33	160,88	54-18 с 24,10
		Ёжики из птицы	80/40	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15М 50,03
		Каша рассыпчатая гречневая	180	9,55	10,42	44,62	280,44	508 23,77
		Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45 7,80
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639 5,50
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:			820	29,08	28,12	119,35	847,32	3,70
Итого за день:			1380	51,94	51,68	190,01	1471,62	114,90
Неделя 2 День 7								211,00
Завтрак		Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	11,09	20,35	164,80	374 47,85
		Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520 25,65
		Салат из свеклы	60	0,80	2,70	4,56	60,80	34 6,22
		Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685 3,20
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак			597	19,55	20,95	81,30	555,68	3,70
Обед:		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	203,93	139 22,56
		Мясо тушеное с овощами	50/50	14,49	15,86	16,95	234,59	433 55,42
		Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,62	32,16	218,63	332 21,00
		Овощи соленные (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00	
		Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639 5,50
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за обед:			830	30,66	30,06	120,33	889,33	124,38
Итого за день:			1427	50,21	51,01	201,63	1445,01	211,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак		Котлеты рубленные из птицы	90	11,63	14,33	15,32	195,27	498 48,93
		Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510 12,05
		Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587 2,50
		Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45 15,60
		Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692 3,80
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50	
Итого за завтрак			560	21,07	21,21	80,21	553,34	3,70
Обед:		Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,38	13,00	218,75	110 26,46
		Плов из птицы	260	13,46	14,92	53,71	383,45	54-12м 57,30
		Зеленый горошек консервированный	80	2,33	0,14	4,73	35,61	
		Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648 5,90
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50	
Итого за обед:			830	25,06	23,77	106,39	884,51	3,70
Итого за день:			1390	46,13	44,98	186,6	1437,85	124,42
Неделя 2 День 9								211,00

Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	15,77	14,84	30,00	260,00	302	28,89
	Маффины сливочные	50	5,84	8,24	20,65	152,97		31,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72	386	18,00
Итого за завтрак		632	23,60	23,12	88,51	571,59		81,09
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	5,46	7,35	30,82	149,50	148	20,90
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,55	12,43	24,79	243,33	437	58,45
	Каша вязкая пшеничная	180	2,76	9,69	51,82	237,40	510	15,36
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,30	24,40	45	26,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за обед:		870	30,55	30,02	154,71	871,81		129,91
Итого за день:		1502	54,15	53,14	243,22	1443,4		211,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	13,28	17,26	18,65	249,25	433	55,42
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28	9,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		562	22,73	23,24	84,83	605,04		88,82
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	11,51	21,55	206,33	140	24,30
	Биточки по-белорусски	100	13,46	13,08	48,14	213,34	454	54,35
	Каша вязкая пшенная	180	7,66	7,78	42,59	245,96	510	15,51
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Овощи соленные (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80	639	14,52
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		850	34,25	33,44	146,22	887,93		122,18
Итого за день:		1412	56,98	56,68	231,05	1492,97		211,00

Среднее значение за период: 496,20 490,68 2013,24 14486,16

49,62 49,068 201,324 1448,616

соотношение

1 1 4

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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного