



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
1-4кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,68	12,13	5,25	225,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	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
	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	108,24		11,56
Итого за завтрак		502	19,71	19,77	78,73	570,34		75,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	10,98	10,19	20,16	176,26	440	46,65
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	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:		670	22,91	21,38	93,23	757,02		98,00
Итого за день:		1172	42,62	41,15	171,96	1327,36		173,00
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	100/20	11,70	9,44	26,58	224,00	315	45,70
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
Итого за завтрак		539	20,30	19,59	79,38	558,90		75,00
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,05
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	90	9,05	8,84	10,67	135,57	454	48,20
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	11,15
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,10
	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:		730	22,65	21,98	94,86	745,73		98,00
Итого за день:		1269	42,95	41,57	174,24	1304,63		173,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	70	9,46	9,32	18,09	153,62	500	37,70
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15
	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		500	17,84	18,45	72,60	508,00		75,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	163,14	139	18,45
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35

	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		15,40
	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:		754	24,76	23,03	98,88	716,37		98,00
Итого за день:		1254	42,60	41,48	171,48	1224,37		173,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	80	10,38	12,86	11,48	187,39	468	35,00
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	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	520	19,49	19,31	79,76	555,40		75,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	230	11,22	13,26	32,10	281,31	54-9 м	51,43
	Овощи соленные (помидоры)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,20
	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:	730	20,33	20,39	88,28	708,49		98,00
Итого за день:		1250	39,82	39,7	168,04	1263,89		173,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	48,55
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	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	507	19,43	19,74	77,36	578,56		75,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	4,33	21,22	166,88	138	17,45
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	10,10	9,81	6,10	190,00	455	47,06
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	180,55	351	23,60
	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:		700	23,31	21,33	85,7	704,54		98,00
Итого за день:		1207	42,74	41,07	163,06	1283,1		173,00

Средние показатели за завтрак:

Среднее значение за 5 дней:

соотношение

210,73

204,97

848,78

6403,35

42,146

40,994

169,756

1280,67

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
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	60	6,82	7,70	15,57	172,95	489	25,80
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		14,00
	Кофейный напиток. на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
Итого за завтрак		500	15,20	15,25	63,47	473,55		75,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	13,06	128,70	54-18 с	18,96
	Ёжики из птицы	80/40	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15М	50,03
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	19,81
	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:		710	25,86	24,74	107,34	773,38		98,00
Итого за день:		1210	41,06	39,99	170,81	1246,93		173,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,72	10,49	16,16	146,49	374	38,30
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	4,15
	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		552	19,15	19,00	74,83	506,97		75,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	163,14	139	18,45
	Мясо тушеное с овощами	40/45	10,62	13,81	14,92	199,40	433	46,10
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	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:		700	24,42	23,47	109,15	768,16		98,00
Итого за день:		1252	43,57	42,47	183,98	1275,13		173,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	80	10,34	12,74	13,62	173,58	498	45,15
	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	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	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		520	19,40	19,55	77,21	524,33		75,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Плов из птицы	230	13,67	13,20	47,51	339,21	54-12м	51,83

	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		15,40
	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		3,70
Итого за обед:		715	23,05	20,32	95,52	800,94		98,00
Итого за день:		1235	42,45	39,87	172,73	1325,27		173,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80
	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		582	20,45	20,15	82,51	519,59		75,00
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	119,60	148	16,50
	Бефстроганов из птицы	40/50	12,64	8,95	7,85	219,00	437	51,70
	Каша вязкая пшеничная	150	2,30	8,08	43,18	197,83	510	12,80
	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	23,20	104,50		3,70
	Итого за обед:	710	23,20	23,30	119,97	760,93		98,00
Итого за день:		1292	43,65	43,45	202,48	1280,52		173,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,62	13,81	14,92	199,40	433	46,10
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	2,60	12,60	54-28	4,50
	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		512	19,62	19,74	78,50	542,59		75,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (жидкий)	200	6,02	8,21	17,24	165,06	140	20,04
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	38,51	170,67	454	44,28
	Каша вязкая пшеничная	150	6,38	6,48	35,49	225,80	510	12,92
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90	639	7,26
	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:	720	26,96	26,1	122,31	765,93		98,00
Итого за день:		1232	46,58	45,84	200,81	1308,52		173,00

Среднее значение за период:

428,04 416,59 1779,59 12839,72

соотношение

42,804 41,659 177,959 1283,972

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 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.Могилюного