

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 7 х.Новоселовка



Е.Н.Черкасская

«01» октября 2025г

Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2025 – 2026 уч.г.

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	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,76
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	7,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,66	0,66	5,25	75,48	386	23,85
		639	18,88	17,87	80,14	553,68		105,25
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Шницель рубленый из птицы	90	9,90	12,00	7,84	238,02	451	47,55
	Каша вязкая пшеничная	180	4,30	4,08	25,18	154,83	510	17,50
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		800	27,01	26,74	109,26	833,59		105,75
Итого за день:		1439	45,89	44,61	189,4	1387,27		211,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90/80	13,00	14,28	17,42	199,65	462	56,82
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Овощи соленные (огурцы)	40	0,53	0,07	1,87	10,00		14,28
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,67	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		620	23,56	24,01	90,49	624,85		102,64
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	19,20	16,05	157,59	140	25,56
	Плов из птицы	250	17,16	8,80	39,18	368,71	54-12м	65,80
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	50,20	54-28	6,95
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		800	30,35	28,416	103,41	793,68		108,36
Итого за день:		1420	53,91	52,426	193,9	1418,53		211,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	24,02
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	14,81	15,75	39,88	336,00	315	67,38
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	7,10
Итого за завтрак		589	22,41	22,30	93,68	670,90		98,50
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	125	7,80	8,74	6,40	159,00	491	51,10
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	10,38
	Зеленый горошек консервированный	40	1,17	0,07	2,37	14,80		13,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		805	21,71	21,11	82,64	773,11		112,50
Итого за день:		1394	44,12	43,41	176,32	1444,01		211,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,92	11,65	15,37	198,11	437	54,74

	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	3,70	35,18	225,80	510	14,58
	Салат из квашеной капусты	50	0,64	5,13	4,34	12,20	45	17,50
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		550	21,64	21,46	84,91	578,41		95,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Биточки рубленые из птицы	90	12,16	11,98	13,25	197,52	500	49,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,45
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,64
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	60	1,07	0,81	4,14	22,02	101,00	11,90
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	12,27	142,20	648	6,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		810	28,81	28,14	113,38	872,56		116,00
Итого за день:		1360	50,45	49,6	198,29	1450,97		211,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,61
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи соленные (огурцы)	40	0,53	0,07	1,87	10,00		14,28
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		532	20,10	19,66	79,21	587,18		98,01
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,58	9,54	26,86	229,18	138	24,85
	Паста "Альфредо"	240	14,50	15,68	33,49	350,69	455	59,86
	Винегрет овощной	60	0,71	1,07	4,00	67,10	71	14,52
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	9,76
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		790	24,95	26,63	94,29	819,47		112,99
Итого за день:		1322	45,05	46,29	173,5	1406,65		211,00

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	Плов из птицы	220	15,10	7,39	32,91	309,72	54-12м	54,87
	Салат "Школьный"	60	1,00	6,23	4,58	51,46	2.3-17	15,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
	Шоколадный батончик	30	2,55	10,01	18,36	149,00		23,41
Итого за завтрак		562	21,88	23,99	90,03	658,58		101,40
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	250	11,62	17,65	29,50	328,77	436	59,92
	Зеленый горошек консервированный	45	1,32	0,08	2,67	16,65		15,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		785	24,75	23,78	104,25	729,03		109,60
Итого за день:		1347	46,63	47,77	194,28	1387,61		211,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	49,18
	Макаронные изделия отварные	160	4,61	6,22	34,99	234,13	332	20,07
	Овощи соленные (огурцы)	40	0,53	0,07	1,87	10,00		14,28
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,50
Итого за завтрак		535	21,59	21,37	88,83	612,35		96,83
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	7,91	26,53	208,60	138	24,48
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	80/30	12,27	12,11	5,06	163,40	471	46,69
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	21,24
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		11,27
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	12,27	142,20	648	6,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед		780	25,56	25,20	103,42	823,10		114,17
Итого за день:		1315	47,15	46,57	192,25	1435,45		211,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	25,00	208,00	302	27,40
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,07	6,35	41,35	245,00	489	43,42
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,66	0,66	5,25	75,48	386	23,85
Итого за завтрак		690	19,49	19,54	78,42	566,28		98,85
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	125	7,80	8,74	6,40	159,00	491	51,10
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Морковь отварная дольками	40	0,53	2,67	2,73	25,07	54-27 з	8,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		4,15
Итого за обед		806	21,02	22,53	88,27	753,69		112,15
Итого за день:		1496	40,51	42,07	166,69	1319,97		211,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	57,85

	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,45
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	17,20	50,20	54-28	9,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,50
Итого за завтрак		587	22,03	21,87	97,94	639,16		95,50
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Плов из птицы	250	17,16	8,80	39,18	368,71	54-12м	65,80
	Салат из квашеной капусты	50	0,64	5,13	4,34	12,20	45	17,50
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,57	0,38	27,26	122,78		4,73
Итого за обед		797	25,46	20,16	111,96	761,89		115,50
Итого за день:		1384	47,49	42,03	209,9	1401,05		211,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	47,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		13,15
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		572	20,97	20,61	82,37	583,35		95,00
Обед:	Свекольник со сметаной	250	6,25	7,60	20,08	223,38	54-18 с	25,51
	Котлеты рубленые из птицы	100	13,93	13,81	23,28	219,31	498	54,99
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,64
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за обед:		812	29,46	32,73	116,44	882,52		116,00
Итого за день:		1384	50,43	53,34	198,81	1465,87		211,00

Среднее значение за период:

471,63 468,12 1893,34 14117,38

47,163 46,812 189,334 1411,738

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