

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Мокро-Ельмутянская ООШ



О.И.Ланика

« 01 » сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
1-4 кл со статусом ОВЗ
Пролетарского района**

2025 – 2026 уч. г.

ОВЗ 1-4 кл

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	11,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,77
	Кондитерские изделия	30	2,40	7,62	17,64	119,70		18,19
	Итого за завтрак	500	18,70	18,51	75,31	590,51		84,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Капуста, тушенная с мясом птицы	70	9,60	11,65	16,39	154,23	440	43,06
	Пюре картофельное	120	3,04	5,44	17,77	145,34	520	21,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	49	3,72	0,39	24,11	128,01		3,32
	Итого за обед:	639	21,45	21,55	89,45	722,16		90,00
Итого за день:		1139	40,15	40,06	164,76	1312,67		174,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	42,60	254,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	11,62	10,52	27,20	300,88	315	57,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
Итого за завтрак		582	20,11	20,66	80,78	599,68		84,00
Обед:	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,05
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	80	9,33	9,15	9,48	120,51	454	42,84
	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)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		7,00
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,43	0,26	15,74	83,60		2,16
Итого за обед:		707	22,25	22,22	89,5	708,52		90,00
Итого за день:		1289	42,36	42,88	170,28	1308,2		174,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленые из птицы	80	10,31	10,65	20,67	175,57	500	44,05
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		500	18,67	18,50	74,20	506,87		84,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35

	Зеленый горошек консервированный	25	0,73	0,04	1,48	11,13		8,55
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	32	2,43	0,26	15,74	83,60		2,16
Итого за обед:		726	23,57	22,93	93,76	706,57		90,00
Итого за день:		1226	42,24	41,43	167,96	1213,44		174,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,38	9,86	11,48	187,39	468	43,19
	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
	Винегрет овощной	40	0,47	3,91	2,67	44,74	71	8,65
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		540	19,58	20,15	81,13	592,82		84,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	230	12,22	13,26	32,10	281,31	54-9 м	51,43
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		9,35
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	18,70	99,28		2,55
Итого за обед:		703	20,85	20,33	82,61	697,02		90,00
Итого за день:		1243	40,43	40,48	163,74	1289,84		174,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	57,24
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленные (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	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		532	19,50	19,75	77,59	579,81		84,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	4,33	21,22	186,88	138	17,45
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	10,10	9,81	6,10	190,00	455	41,43
	Картофель по-деревенски	130	4,21	5,90	19,94	166,48	351	21,92
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		669	22,58	20,41	85,66	707,86		90,00
Итого за день:		1201	42,08	40,16	163,25	1287,67		174,00

Среднее значение за 5 дней:

207,26 205,01 829,99 6411,82
41,452 41,002 165,998 1282,364

соотношение

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	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35
	Овощи соленные (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,53
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72	386	18,32
Итого за завтрак		600	18,97	19,58	74,63	539,12		84,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	13,06	178,70	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	100	5,31	5,79	24,79	164,00	508	13,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,27	16,73	88,83		2,30
Итого за обед:		654	22,75	21,80	92,00	725,71		90,00
Итого за день:		1254	41,72	41,38	166,63	1264,83		174,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,49	20,35	164,80	374	42,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,05	1,78	21,10	34	9,67
	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		2,70
Итого за завтрак		567	19,63	19,70	78,52	515,98		84,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,45
Итого за обед:		671	23,79	23,4	105,66	771,46		90,00
Итого за день:		1238	43,42	43,1	184,18	1287,44		174,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	12,33	8,32	195,28	498	50,45
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	14,05
	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
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		549	19,85	18,53	80,29	568,23		84,00
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	25	0,73	0,04	1,48	11,13		8,55
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,90
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	18,70	99,28		2,55
Итого за обед:		693	22,32	20,26	93,36	786,82		90,00
Итого за день:		1242	42,17	38,79	173,65	1355,05		174,00
Неделя 2. День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	7,83	7,93	27,90	305,00	489	45,68
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,32
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
Итого за завтрак		552	20,64	19,84	74,88	604,90		84,00
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	100	1,53	5,39	28,79	131,88	510	8,40
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	5,20
	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		2,70
Итого за обед:		650	22,30	20,59	105,15	692,54		90,00
Итого за день:		1202	42,94	40,43	180,03	1297,44		174,00
Неделя 2. День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	11,62	13,81	14,92	199,40	433	49,24
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		529	20,68	19,75	81,52	553,59		84,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,02	8,21	17,24	190,06	140	20,04
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	38,51	170,67	454	44,28
	Каша вязкая пшеничная	100	4,25	4,32	23,66	150,53	510	8,61
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Овощи соленные (помидоры)	20	0,37	0,08	1,91	11,93	639	4,82
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,45
Итого за обед:		656	24,34	23,87	110,72	699,24		90,00
Итого за день:		1185	45,02	43,62	192,24	1252,83		174,00

Среднее значение за период:

422,53 412,33 1726,72 12869,41
42,253 41,233 172,672 1286,941

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 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