

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»



Директор МБОУ СОШ № 7

Ю.Лысикова

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 5-11 кл
г. Сальска**

2025 – 2026 уч. г.

Утверждаю:
 Директор ООО "Мегаполис"
 _____ В.А.Лысенко

**Примерное двухразовое 10- дневное меню для организации горячего питания
 для обучающихся 5-11 кл с ограниченными возможностями здоровья**

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	Каша жидкая молочная рисовая	150	5,45	6,50	25,95	138,00	302	20,11	
	Омлет натуральный	100	8,59	9,34	14,85	141,64	491	34,54	
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76	
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00	
	Итого за завтрак		550	18,46	18,96	75,50	530,25		84,38
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	30,35	186,43	139	22,20	
	Рагу из мяса птицы	210	13,89	17,24	31,74	317,87	334	50,71	
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	7,60	76,16	67	12,15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00	
	Итого за обед		800	27,11	27,79	109,15	786,90		93,70
Итого за день:			1350	45,57	46,75	184,65	1317,15		178,08
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,88	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00	
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20	
Итого за завтрак			550	20,82	20,77	84,20	566,73		84,38
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,88	7,16	20,40	175,00	110	20,89	
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/50)	120	12,01	16,69	17,22	199,51	352	46,01	
	Каша вязкая пшеничная	180	4,10	3,50	18,00	167,00	510	17,41	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75	
	Итого за обед		800	27,26	27,75	104,4	784,82		93,70
Итого за день:			1350	48,08	48,52	188,6	1351,55		178,08
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом(70/30)	100	10,99	9,81	11,38	180,98	462	38,23	
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,83	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	4,68	12,86	138,24		17,50	
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00	
	Итого за завтрак		560	21,75	21,37	87,10	686,93		84,38
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	7,51	10,26	15,55	157,59	140	20,46	
	Чахохбили	120	9,49	9,80	6,14	152,64	491	51,53	
	Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	46,59	224,56	510	12,32	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75	
	Итого за обед		800	26,59	26,78	117,06	778,10		93,70
Итого за день:			1360	48,34	48,15	204,16	1465,03		178,08
Неделя 1 День 4									
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	7,26	7,15	47,20	297,60	311	34,72	
	Сэндвич с курицей и сыром	110	12,73	13,53	30,20	235,00	626	46,36	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30	
	Итого за завтрак		560	20,18	20,72	88,38	576,50		84,38

Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,52	9,06	21,75	154,25	155	20,15
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (70/50)	120	12,44	8,72	12,01	149,62	498	43,22
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,86	9,60	44,32	280,84	508	20,94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75
Итого за обед		800	27,09	27,78	126,86	828,02		93,70
Итого за день:		1360	47,27	48,5	215,24	1404,52		178,08
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	41,12
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
		560	22,62	22,90	90,34	592,62		84,38
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	4,83	9,54	14,38	188,75	138	21,92
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/50)	120	10,25	10,03	9,15	113,98		46,55
	Каша вязкая пшенная	180	7,66	7,78	42,59	230,96		15,84
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75
Итого за обед		800	27,01	27,75	114,90	777,00		93,70
Итого за день:		1360	49,63	50,65	205,24	1369,62		178,08

Среднее значение за 5 дней:

238,89 242,57 997,89 6907,87
47,78 48,51 199,58 1381,57

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	200	13,68	10,64	31,34	268,61	54-12м	50,62
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	23,04
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	130,63		3,75
Итого за завтрак		550	19,27	20,10	81,32	584,68		84,38
Обед	Свекольник со сметаной	250	2,25	7,35	13,33	189,13	54-18 с	21,92
	Жаркое по-домашнему	210	16,28	13,80	40,82	276,88	436	53,33
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	7,60	76,16	67	12,15
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		800	23,09	26,01	92,41	679,83		93,70
Итого за день:		1350	42,36	46,11	173,73	1264,51		178,08
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,71	12,02	11,02	166,26	352	45,30
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	21,83
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	2,70	22,20	105,00		10,43
Итого за завтрак		550	21,37	21,60	96,08	638,97		84,38
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	30,35	186,43	139	22,20
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/50)	120	10,07	14,53	5,06	147,60	471	45,57
	Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	46,59	224,56	510	12,32
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	130,63		3,75
Итого за обед		800	27,8	27,07	115,77	727,59		93,70
Итого за день:		1350	49,17	48,67	211,85	1366,56		178,08
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	220	11,29	9,77	30,65	228,80	302	31,88
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	25,39	220,00		32,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		590	17,88	16,61	76,82	537,10		84,38
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	6,88	7,16	20,40	175,00	110	20,89
	Биточки рубленые из птицы с соусом (70/50)	120	10,04	10,21	9,01	139,62	498	42,48
	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,86	9,60	44,32	280,84	508	20,94
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	130,63		3,75
Итого за обед		800	27,05	27,37	118,11	838,77		93,70
Итого за день:		1390	44,93	43,98	194,93	1375,87		178,08
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	11,88	7,66	24,31	263,85	455	54,94
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	7,02	10,50	98,00		17,00
Итого за завтрак		550	18,20	18,87	73,98	557,21		84,38

Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	280	6,64	8,82	43,10	157,44	138	18,81
	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,44	10,95	18,86	190,52	54-27м	39,59
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		800	26,99	27,10	116,40	649,62		93,70
Итого за день:		1350	45,19	45,97	190,38	1206,83		178,08
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	41,12
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	603,52		84,38
Обед	Свекольник со сметаной	260	3,34	5,35	13,86	170,38	54-18 с	21,89
	Плов из птицы	190	12,99	10,11	29,77	255,18	54-12м	48,09
	Салат из белокочанной капусты	100	6,40	11,48	19,56	139,00	43	14,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75
Итого за обед		800	27	27,34	111,97	807,87		93,70
Итого за день:		1360	49,24	50	206,19	1411,39		178,08

Среднее значение за 10 дней:

469,78 477,30 1974,97 13533,03
46,978 47,73 197,497 1353,303

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 пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного