

«Утверждаю»

Директор ООО «Меганполис»



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 7



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

2026 – 2027 уч. г.

ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	На рецептуры	Цена блюда
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	230	9,91	8,35	42,56	231,90	302	31,92
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,70
	Мафины сливочные	30	1,84	6,12	11,78	108,25		23,00
	Напиток злаковый на молоке	200	2,43	3,87	18,79	101,60	875	9,88
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		3,88
Итого за завтрак		555	22,38	22,75	95,52	603,78		84,38
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Рагу из мяса птицы	220	14,13	15,45	30,71	335,00	334	61,37
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		710	22,72	22,54	90,72	669,09		93,70
Итого за день:		1265	45,1	45,29	186,24	1272,87		178,08
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	180	14,25	17,52	33,67	362,72	28	54,22
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	23,20
Итого за завтрак		550	18,00	18,40	77,07	558,1		84,38
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	22,66	168,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,98	7,03	12,92	184,03	352	52,59
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	198,50	510	16,90
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		700	20,95	21,19	84,24	688,38		93,70
Итого за день:		1250	38,95	39,59	161,31	1246,48		178,08
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (50/50)	100	8,24	6,61	8,53	135,88	462	32,59
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	24,59
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	13,50	82,00		18,00
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		560	21,20	21,09	84,89	585,59		84,38
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	23,45	182,80	110	24,88
	Оладьи из печени по-купецки	70	12,45	11,82	8,36	191,55	54-31 м	48,36
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,83	193,13	510	13,50
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		710	22,23	22,78	91,30	705,14		93,70
Итого за день:		1270	43,43	43,87	176,19	1290,73		178,08
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	250	9,15	8,79	49,45	297,60	311	37,05
	Сэндвич с курицей	100	10,73	11,53	25,20	225,00	626	40,36
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
Итого за завтрак		550	20,19	20,42	80,47	591,25		84,38

Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,72	5,06	21,75	191,25	155	21,22
	Биточки рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	142,64	500	43,36
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		730	22,83	22,34	90,05	705,26		93,70
Итого за день:		1280	43,02	42,76	170,52	1296,51		178,08
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	58,62
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		550	19,22	19,70	84,00	558,33		84,38
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	28,05	189,00	138	23,84
	Паста "АльFREдо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,69
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	9,21
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		720	22,57	22,77	90,49	678,79		93,70
Итого за день:		1270	41,79	42,47	174,49	1237,12		178,08

Среднее значение за 5 дней:

212,29 213,98 868,75 6343,71
42,46 42,80 173,75 1268,74

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	210	14,36	18,40	39,97	282,04	492	62,37
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	6,00	137,00	54-283	15,05
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		550	19,09	18,93	76,63	556,7		84,38
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	24,66	196,30	54-18 с	22,36
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,83	9,21	7,67	129,73	498	42,22
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		700	23,08	23,79	92,92	697,4		93,70
Итого за день:		1250	42,17	42,72	169,55	1254,1		178,08
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	49,20	286,93	333	44,00
	Салат из квашеной капусты	100	0,87	6,18	2,57	84,25	67	30,34
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	137,20		4,20
Итого за завтрак		550	19,36	19,33	83,19	546,18		84,38
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,36	6,73	31,35	196,43	139	25,37
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	8,91	9,03	10,87	167,44	471	40,47
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	24,96	196,90	512	20,90
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		740	21,96	21,92	95,84	698,43		93,70
Итого за обед		740	21,96	21,92	95,84	698,43		93,70
Итого за день:		1290	41,32	41,25	179,03	1244,61		178,08
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	30,14
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,20	9,86	28,09	248,00		33,44
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	17,20
Итого за завтрак		570	19,04	19,18	76,73	544,30		84,38
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	14,01	38,24	324,88	433	54,59
	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	8,87	43,13	34	6,98
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
		730	21,79	21,50	87,87	678,47		93,70
Итого за обед		730	21,79	21,50	87,87	678,47		93,70
Итого за день:		1300	40,83	40,68	164,6	1222,77		178,08
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	13,46	35,16	312,64	455	56,38
	Салат из белокочанной капусты	100	2,50	6,50	24,60	102,80	43	18,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	5,84
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за завтрак		550	20,56	20,94	86,26	547,00		84,38

Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	6,44	26,10	140,57	138	24,91
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/30)	100	12,37	11,06	19,93	216,24	454	46,25
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	8,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		740	22,86	23,78	94,69	639,97		93,70
Итого за день:		1290	43,42	44,72	180,95	1186,97		178,08
Неделя 2. День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	10,65	13,48	22,68	228,32	374	48,91
	Каша вязкая пшеничная	180	7,66	5,78	22,59	170,96	510	18,51
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	3,85	20,10	89,60		10,00
Итого за завтрак		560	23,82	23,47	96,03	626,54		84,38
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	121,47	54-27м	41,32
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	91,37	930	13,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,36
Итого за обед		730	22,71	23,12	90,42	699,19		93,70
Итого за день:		1290	46,53	46,59	186,45	1325,73		178,08

Среднее значение за 10 дней:

426,56 429,94 1749,33 12577,89
42,656 42,994 174,933 1257,789

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 поф при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпрединформ» 2004 г.

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Орещенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поф при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпрединформ» 2004 г.

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

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Орещенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г