«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»
_____ В.А.Лысенко
« 01 » сентября 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ Наумовская ООШ
_____ В.В.Бибиков
« 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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,68
	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		2,92
Итого за завтрак		**509**	**20,82**	**20,89**	**87,75**	**616,44**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Шницель рубленый из птицы	80	8,80	10,67	6,97	211,57	451	42,27
	Каша вязкая пшеничная	110	3,15	2,99	18,47	113,54	510	10,90
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,98	43	5,73
	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		2,92
Итого за обед:		**715**	**24,64**	**23,74**	**101,16**	**758,70**		**92,00**
Итого за день:		**1224**	**45,46**	**44,63**	**188,91**	**1375,14**		**186,00**
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	49,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		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		2,92
Итого за завтрак		**610**	**22,25**	**22,47**	**88,96**	**605,47**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	19,20	16,05	157,59	140	25,36
	Плов из птицы	210	14,42	7,39	32,91	309,72	54-12м	52,46
	Свекла отварная дольками	45	0,68	0,08	3,90	37,65	54-28	5,21
	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		2,92
Итого за обед:		**745**	**27,39**	**26,99**	**95,84**	**722,14**		**92,00**
Итого за день:		**1355**	**49,64**	**49,46**	**184,8**	**1327,61**		**186,00**
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	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	66,38
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
Итого за завтрак		**582**	**22,30**	**22,29**	**89,46**	**654,80**		**94,00**
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	13,66	124,75	510	6,73
	Овощи свежие (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,25		6,76
	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		2,92
Итого за обед		**730**	**18,37**	**18,26**	**73,42**	**681,10**		**92,00**
Неделя 1 День 4		**1312**	**40,67**	**40,55**	**162,88**	**1335,9**		**186,00**
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,92	11,65	15,37	198,11	437	54,82
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	3,70	35,18	225,80	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	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		2,92
Итого за завтрак		**550**	**22,30**	**22,37**	**82,77**	**639,61**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Биточки рубленые из птицы	75	10,13	9,98	11,04	164,60	500	40,92
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,90	7,52	32,22	213,20	508	18,25
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	2,00
	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		2,92
Итого за обед		**710**	**24,47**	**24,05**	**101,58**	**781,12**		**92,00**
Итого за день:		**1260**	**46,77**	**46,42**	**184,35**	**1420,73**		**186,00**
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,69
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	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		2,92
Итого за завтрак		**542**	**19,97**	**19,64**	**78,59**	**584,26**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,58	9,54	26,86	229,18	138	24,85
	Паста "Альфредо"	200	12,08	13,07	27,91	292,24	455	49,85
	Овощи свежие (помидоры)	35	0,39	0,07	1,33	7,47		8,33
	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		2,92
Итого за обед:		**725**	**22,56**	**23**	**99,08**	**746,07**		**92,00**
Итого за день:		**1267**	**42,53**	**42,64**	**177,67**	**1330,33**		**186,00**
	Среднее значение за 5 дней:		225,07	223,70	898,61	6789,71		
			45,014	44,74	179,722	1357,942		
	соотношение							

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	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,96
	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		2,92
	Пирожок с фруктовой начинкой	80	4,64	10,80	20,65	206,25		31,00
Итого за завтрак		**572**	**22,60**	**22,81**	**90,33**	**706,75**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	210	9,76	14,82	24,78	259,37	436	51,01
	Овощи свежие (огурцы)	35	0,28	0,04	0,87	4,96		7,89
	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		2,92
Итого за обед		**735**	**21,85**	**20,905**	**97,73**	**647,94**		**92,00**
Итого за день:		**1307**	**44,45**	**43,72**	**188,06**	**1354,69**		**186,00**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	49,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	2,00
	Овощи свежие (помидоры)	50	0,55	0,10	1,90	10,67		11,92
	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		3,28
Итого за завтрак		**550**	**21,87**	**21,41**	**88,12**	**609,49**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	7,91	26,53	208,60	138	24,48
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	11,15	11,00	4,60	148,55	471	42,53
	Рис припущенный	110	2,54	3,52	25,64	144,39	512	15,58
	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		2,92
Итого за обед		**700**	**23,12**	**22,76**	**92,24**	**748,24**		**92,00**
Итого за день:		**1250**	**44,99**	**44,17**	**180,36**	**1357,73**		**186,00**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	25,00	208,00	302	26,40
	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)	150	0,60	0,60	4,63	66,60	386	20,00
Итого за завтрак		**670**	**19,43**	**19,48**	**77,80**	**557,40**		**94,00**
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая пшеничная	130	3,72	3,53	21,83	134,18	510	13,49
	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		2,92
Итого за обед		**730**	**18,9**	**18,25**	**80,84**	**686,28**		**92,00**
Неделя 2 День 9		**1400**	**38,33**	**37,73**	**158,64**	**1243,68**		**186,00**
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	57,93
	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	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		**582**	**21,65**	**21,83**	**95,04**	**626,10**		**94,00**
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Плов из птицы	210	14,42	7,39	32,91	309,72	54-12м	52,46
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	30	0,65	3,02	1,10	36,70	54-6з	9,15
	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		2,92
Итого за обед		**730**	**22,20**	**16,58**	**98,39**	**709,12**		**92,00**
Итого за день:		**1312**	**43,85**	**38,41**	**193,43**	**1335,22**		**186,00**
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	47,44
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,50		13,52
	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		2,92
Итого за завтрак		**597**	**20,98**	**20,61**	**82,24**	**583,10**		**94,00**
Обед:	Свекольник со сметаной	250	6,25	7,60	20,08	223,38	54-18 с	25,51
	Котлеты рубленые из птицы	75	10,45	10,36	17,46	164,48	498	42,10
	Макаронные изделия отварные	120	3,46	4,69	26,24	175,60	332	13,74
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,46	11,10	588	1,68
	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		2,92
Итого за обед:		**700**	**24,22**	**23,34**	**108,22**	**791,74**		**92,00**
Итого за день:		**1297**	**45,2**	**43,95**	**190,46**	**1374,84**		**186,00**

Среднее значение за период:	441,89	431,68	1809,56	13455,87
	44,189	43,168	180,956	1345,587
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