

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

12 » января 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Наумовская ООШ



В.В.Бибиков

12 » января 2026г

**Примерное 10 – дневное меню  
для льготного питания школьников  
5-11 кл со статусом ОВЗ  
Пролетарского района**

**2025 – 2026 уч. г.**

## ОВЗ 5-11 кл

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>блюда,<br>руб |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------------|-----------------------|
|                  |                                                   |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                    |                       |
| Неделя 1 День 1  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                       |
| Завтрак          | Омлет натуральный                                 | 150       | 13,68               | 14,95 | 26,45    | 255,50                           | 491                | 50,54                 |
|                  | Икра кабачковая                                   | 50        | 0,89                | 2,25  | 7,67     | 83,50                            | 57                 | 16,94                 |
|                  | 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                            |                    | 3,08                  |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 120       | 0,48                | 0,48  | 11,76    | 73,28                            | 386                | 21,84                 |
| Итого за завтрак |                                                   | 560       | 18,28               | 18,04 | 76,54    | 549,94                           |                    | 96,00                 |
| Обед:            | Суп картофельный с бобовыми (горохом)             | 250       | 8,38                | 5,73  | 20,35    | 186,43                           | 139                | 23,02                 |
|                  | Рагу из мяса птицы                                | 210       | 10,69               | 17,24 | 32,14    | 317,87                           | 334                | 51,31                 |
|                  | Салат из квашеной капусты                         | 100       | 1,27                | 0,23  | 4,33     | 54,25                            | 67                 | 21,72                 |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                       | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639                | 5,87                  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 3,08                  |
| Итого за обед:   |                                                   | 800       | 23,85               | 23,52 | 96,28    | 764,99                           |                    | 105,00                |
| Итого за день:   |                                                   | 1360      | 42,13               | 41,56 | 172,82   | 1314,93                          |                    | 201,00                |
| Неделя 1 День 2  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                       |
| Завтрак          | Гречка по-купечески                               | 210       | 13,58               | 14,64 | 38,58    | 339,52                           | 28                 | 63,55                 |
|                  | Салат из свеклы                                   | 70        | 0,93                | 3,15  | 3,54     | 78,63                            | 34                 | 11,99                 |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                         | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880                | 6,95                  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 104,50                           |                    | 3,08                  |
|                  | Кондитерское изделие (пряник)                     | 30        | 2,50                | 2,20  | 12,20    | 105,00                           |                    | 10,43                 |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 20,30               | 20,36 | 85,33    | 687,65                           |                    | 96,00                 |
| Обед:            | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)               | 250       | 7,51                | 7,26  | 15,55    | 157,59                           | 140                | 20,46                 |
|                  | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30) | 100       | 9,98                | 7,72  | 9,92     | 137,63                           | 352                | 45,84                 |
|                  | Каша вязкая пшеничная                             | 180       | 4,10                | 3,50  | 18,00    | 117,00                           | 510                | 21,24                 |
|                  | Кондитерское изделие (печенье)                    | 30        | 1,80                | 2,86  | 33,44    | 119,40                           |                    | 8,51                  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                       | 200       | 0,47                | 0,00  | 19,78    | 112,68                           | 639                | 5,87                  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 3,08                  |
| Итого за обед:   |                                                   | 800       | 26,9                | 21,66 | 116,37   | 738,06                           |                    | 105,00                |
| Итого за день:   |                                                   | 1350      | 47,2                | 42,02 | 201,7    | 1425,71                          |                    | 201,00                |
| Неделя 1 День 3  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                       |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная манная                       | 200       | 5,85                | 5,74  | 37,76    | 238,08                           | 311                | 28,47                 |
|                  | Сэндвич с курицей                                 | 100       | 12,73               | 13,53 | 30,20    | 235,00                           | 626                | 40,36                 |
|                  | Чай фруктовый                                     | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 68,65                            | 885                | 6,97                  |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 110       | 0,44                | 0,44  | 10,78    | 48,84                            | 386                | 20,20                 |
| Итого за завтрак |                                                   | 610       | 19,33               | 19,81 | 84,56    | 590,57                           |                    | 96,00                 |

|                  |                                              |      |       |       |        |         |         |        |
|------------------|----------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
| Обед:            | Свекольник со сметаной                       | 250  | 2,25  | 7,35  | 13,33  | 170,38  | 54-18 с | 22,72  |
|                  | Чахохбили                                    | 130  | 16,28 | 13,69 | 6,40   | 179,80  | 491     | 57,64  |
|                  | Каша вязкая перловая                         | 180  | 5,32  | 6,32  | 46,59  | 224,56  | 510     | 12,32  |
|                  | Напиток апельсиновый                         | 200  | 0,10  | 0,00  | 25,20  | 96,00   | 699     | 9,24   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед    |                                              | 800  | 26,99 | 27,68 | 111,20 | 764,50  |         | 105,00 |
| Итого за день:   |                                              | 1410 | 46,32 | 47,49 | 195,76 | 1355,07 |         | 201,00 |
| Неделя 1 День 4  |                                              |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом (75/25)            | 100  | 10,02 | 7,98  | 10,24  | 163,88  | 462     | 41,22  |
|                  | Макаронные изделия отварные                  | 150  | 3,32  | 4,92  | 32,80  | 196,79  | 332     | 18,91  |
|                  | Салат из квашеной капусты                    | 60   | 0,52  | 2,71  | 1,54   | 32,55   | 67      | 15,29  |
|                  | Какао-напиток с молоком сгущенным            | 200  | 2,48  | 3,87  | 19,49  | 101,60  | 869     | 17,50  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за завтрак |                                              | 550  | 19,38 | 19,80 | 83,75  | 588,58  |         | 96,00  |
| Обед:            | Суп картофельный с клецками                  | 250  | 4,52  | 9,06  | 25,75  | 181,98  | 155     | 19,15  |
|                  | Котлеты рубленные из птицы с соусом (100/30) | 130  | 13,44 | 8,82  | 12,01  | 169,62  | 498     | 50,97  |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                   | 180  | 5,86  | 9,60  | 44,32  | 280,84  | 508     | 21,94  |
|                  | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)  | 200  | 0,23  | 0,09  | 9,17   | 38,37   | 930     | 9,86   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед    |                                              | 800  | 27,09 | 27,89 | 110,93 | 764,57  |         | 105,00 |
| Итого за день:   |                                              | 1350 | 46,47 | 47,69 | 194,68 | 1353,15 |         | 201,00 |
| Неделя 1 День 5  |                                              |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Капуста, тушенная с мясом птицы              | 90   | 10,29 | 11,85 | 16,98  | 171,47  | 54-27м  | 42,44  |
|                  | Пюре картофельное                            | 150  | 3,07  | 5,81  | 19,82  | 169,33  | 737     | 27,18  |
|                  | Овощи соленные (ОГУРЦЫ)                      | 60   | 0,80  | 0,10  | 4,22   | 15,00   |         | 15,58  |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                    | 200  | 0,25  | 0,05  | 11,33  | 60,00   | 880     | 6,95   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                  | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,20  |         | 3,85   |
| Итого за завтрак |                                              | 550  | 18,21 | 18,21 | 76,95  | 533,00  |         | 96,00  |
| Обед:            | Суп картофельный с крупой (рисовая)          | 250  | 4,83  | 6,54  | 14,38  | 188,75  | 138     | 22,99  |
|                  | Паста "Альфредо"                             | 210  | 13,88 | 15,46 | 44,31  | 336,64  | 455     | 53,94  |
|                  | Салат из свеклы с зеленым горошком           | 100  | 3,02  | 4,52  | 16,92  | 46,26   | 35      | 19,12  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                  | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                  | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед:   |                                              | 800  | 25,24 | 26,84 | 115,07 | 778,09  |         | 105,00 |
| Итого за день:   |                                              | 1350 | 43,45 | 45,05 | 192,02 | 1311,09 |         | 201,00 |

Среднее значение за 5 дней:

225,57 223,81 956,98 6759,95

45,11 44,76 191,40 1351,99

соотношение

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------------|--------------------|
|                  |                                                   |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                    |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                                     | 210       | 13,93               | 7,39  | 38,16    | 261,04                           | 54-12м             | 53,94              |
|                  | Салат из моркови по-корейски                      | 60        | 1,20                | 6,13  | 6,98     | 98,50                            | 73                 | 11,09              |
|                  | Чай фруктовый                                     | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 38,65                            | 885                | 6,97               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 50        | 3,80                | 0,40  | 24,60    | 117,20                           |                    | 3,85               |
|                  | Маффины сливочные                                 | 30        | 1,44                | 6,12  | 14,78    | 108,25                           |                    | 20,15              |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 20,68               | 20,14 | 90,34    | 623,64                           |                    | 96,00              |
| Обед             |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
|                  | Свекольник со сметаной                            | 250       | 2,25                | 7,35  | 13,33    | 170,38                           | 54-18 с            | 22,72              |
|                  | Жаркое по-домашнему                               | 210       | 21,05               | 19,53 | 48,46    | 276,88                           | 436                | 55,70              |
|                  | Кисель плодово-ягодный                            | 200       | 0,23                | 0,01  | 15,27    | 182,20                           | 648                | 6,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 3,08               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100       | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                            | 386                | 17,20              |
| Итого за обед    |                                                   | 800       | 26,97               | 27,61 | 106,54   | 767,62                           |                    | 105,00             |
| Итого за обед    |                                                   | 1350      | 47,65               | 47,75 | 196,88   | 1391,26                          |                    | 201,00             |
| Неделя 2 День 7  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
|                  | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30) | 100       | 9,98                | 7,72  | 9,92     | 137,63                           | 352                | 45,84              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                        | 160       | 5,57                | 6,76  | 34,06    | 249,29                           | 508                | 22,45              |
|                  | Винегрет                                          | 60        | 0,78                | 5,37  | 12,03    | 67,47                            | 29                 | 17,68              |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                         | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880                | 6,95               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 3,08               |
| Итого за завтрак |                                                   | 560       | 19,62               | 20,22 | 87,02    | 608,15                           |                    | 96,00              |
| Обед             |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
|                  | Суп картофельный с бобовыми (горохом)             | 250       | 8,38                | 5,73  | 20,35    | 186,43                           | 139                | 23,02              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (75/25)     | 100       | 10,07               | 12,11 | 5,06     | 123,40                           | 471                | 39,22              |
|                  | 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                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 3,08               |
|                  | Мармелад фруктово-ягодный                         | 40        | 2,60                | 4,68  | 12,86    | 138,24                           |                    | 17,50              |
| Итого за обед    |                                                   | 810       | 29,64               | 29,25 | 113,71   | 804,76                           |                    | 105,00             |
| Итого за день:   |                                                   | 1370      | 49,26               | 49,47 | 200,73   | 1412,91                          |                    | 201,00             |
| Неделя 2 День 8  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
|                  | Каша "Дружба"                                     | 200       | 12,38               | 10,12 | 32,00    | 235,00                           | 418                | 27,30              |
|                  | Пирожок с фруктовой начинкой                      | 80        | 3,84                | 5,08  | 20,45    | 206,25                           |                    | 31,00              |
|                  | Какао-напиток с молоком сгущенным                 | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                           | 869                | 17,50              |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 110       | 0,44                | 0,44  | 10,78    | 48,84                            | 386                | 20,20              |
| Итого за завтрак |                                                   | 590       | 19,14               | 19,51 | 82,72    | 591,69                           |                    | 96,00              |

|                  |                                                |      |       |       |        |         |         |        |
|------------------|------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                   | 250  | 6,88  | 7,16  | 10,40  | 175,00  | 110     | 22,99  |
|                  | Биточки рубленые из птицы с соусом (100/30)    | 130  | 10,23 | 11,06 | 13,01  | 151,26  | 498     | 51,12  |
|                  | Макаронные изделия отварные                    | 180  | 3,98  | 5,90  | 39,36  | 236,15  | 332     | 21,94  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                    | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед    |                                                | 800  | 24,6  | 24,44 | 102,23 | 768,85  |         | 105,00 |
| Итого за день:   |                                                | 1390 | 43,74 | 43,95 | 184,95 | 1360,54 |         | 201,00 |
| Неделя 2 День 9  |                                                |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Паста "Альфредо"                               | 210  | 13,88 | 11,36 | 37,54  | 281,37  | 455     | 54,66  |
|                  | Салат из квашеной капусты                      | 60   | 0,52  | 2,71  | 1,54   | 32,55   | 67      | 15,29  |
|                  | Кофейный напиток                               | 200  | 1,14  | 0,66  | 6,82   | 37,80   | 692     | 4,18   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 50   | 3,80  | 0,40  | 24,60  | 117,20  |         | 3,85   |
|                  | Кондитерское изделие                           | 30   | 1,35  | 5,24  | 19,91  | 155,00  |         | 18,02  |
| Итого за завтрак |                                                | 550  | 20,69 | 20,37 | 90,41  | 623,92  |         | 96,00  |
| Обед             | Суп картофельный с крупой (гречневая)          | 250  | 3,34  | 6,80  | 33,10  | 140,57  | 138     | 18,35  |
|                  | Фрикассе из курицы                             | 130  | 16,08 | 16,98 | 6,40   | 300,25  | 692     | 56,92  |
|                  | Каша вязкая пшеничная                          | 180  | 4,10  | 3,50  | 18,00  | 117,00  | 510     | 20,78  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                    | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед    |                                                | 800  | 27,03 | 27,60 | 96,96  | 764,26  |         | 105,00 |
| Итого за обед:   |                                                | 1350 | 47,72 | 47,97 | 187,37 | 1388,18 |         | 201,00 |
| Неделя 2 День 10 |                                                |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(75/25) | 100  | 12,50 | 13,85 | 23,68  | 218,64  | 374     | 53,04  |
|                  | Пюре картофельное                              | 150  | 3,07  | 5,81  | 19,82  | 169,33  | 737     | 27,18  |
|                  | Свекла отварная дольками                       | 60   | 0,90  | 0,10  | 11,60  | 70,20   | 54-28з  | 9,10   |
|                  | 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   |         | 3,08   |
| Итого за завтрак |                                                | 550  | 19,70 | 20,12 | 85,76  | 595,83  |         | 96,00  |
| Обед             | Свекольник со сметаной                         | 250  | 2,25  | 7,35  | 13,33  | 170,38  | 54-18 с | 22,72  |
|                  | Плов из птицы                                  | 210  | 13,93 | 7,39  | 38,16  | 261,04  | 54-12м  | 53,94  |
|                  | Салат из белокочанной капусты                  | 100  | 6,40  | 11,48 | 19,56  | 139,00  | 43      | 19,39  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                    | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                    | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 3,08   |
| Итого за обед:   |                                                | 800  | 26,09 | 26,54 | 110,51 | 776,86  |         | 105,00 |
| Итого за день:   |                                                | 1350 | 45,79 | 46,66 | 196,27 | 1372,69 |         | 201,00 |

Среднее значение за период:

459,73 459,61 1923,18 13685,53

45,97 45,96 192,32 1368,55

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