

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3
Пролетарска



Е.Н.Коленко

«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 ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, 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, тушеная 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 ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена 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
	Мафины 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 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 поп 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