



«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

« 01 » сентября 2025г

«Согласовано»

И.О.Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

О.Н.Савченко

« 01 » сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
5-11кл 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	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54	
	Икра кабачковая	50	1,83	1,33	9,20	73,50	57	16,47	
	Кондитерское изделие	40	2,60	3,68	12,86	138,24		22,47	
	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		492	20,34	20,61	81,69	585,64		96,00	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13	
	Шницель рубленый из птицы	90	9,90	12,00	7,84	238,02	451	47,50	
	Каша вязкая пшеничная	130	3,72	3,53	21,83	134,18	510	12,88	
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52	
	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:		750	26,43	26,19	105,91	812,94		100,00
Итого за день:		1242	46,77	46,8	187,6	1398,58		196,00	
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90/80	12,11	12,48	16,45	188,56	462	55,82	
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74	
	Овощи свежие (помидоры)	40	0,44	0,08	1,52	8,53		9,72	
	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		600	22,58	22,22	89,17	612,29		96,00	
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	19,20	16,05	157,59	140	25,36	
	Плов из птицы	230	12,79	8,10	36,04	339,21	54-12м	60,46	
	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:		765	25,76	27,7	98,97	751,63		100,00
	Итого за день:		1365	48,34	49,92	188,14	1363,92		196,00
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	220	8,03	7,15	42,46	302,39	54-24 к	26,02	
	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		602	23,03	22,94	93,32	682,29		96,00	

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	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	10,38
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,76
Итого за обед		798	19,86	20,02	79,59	741,09		100,00
Итого за день:		1400	42,89	42,96	172,91	1423,38		196,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,92	11,65	15,37	198,11	437	54,82
	Каша вязкая пшеничная	160	3,09	3,70	37,52	240,85	510	16,58
	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		560	22,49	22,37	85,11	654,66		96,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Биточки рубленые из птицы	90	12,16	11,98	13,25	197,52	500	48,92
	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		725	26,50	26,05	103,79	814,04		100,00
Итого за день:		1285	48,99	48,42	188,9	1468,7		196,00
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)	60	0,48	0,06	1,50	8,50		13,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,67
Итого за завтрак		548	19,75	19,62	76,52	575,23		96,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,58	9,54	26,86	229,18	138	24,85
	Паста "Альфредо"	210	12,68	13,72	29,31	306,85	455	52,06
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		14,28
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		2,76
Итого за обед:		758	23,28	23,68	100,27	760,79		100,00
Итого за день:		1306	43,03	43,3	176,79	1336,02		196,00

Среднее значение за 5 дней:

189,59 191,78 750,41 5792,82

37,92 38,36 150,08 1158,56

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	14,42	7,39	32,91	309,72	54-12м	52,56
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	5,92
	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		577	23,17	22,58	91,38	714,36		96,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	230	10,69	16,24	27,14	284,07	436	55,13
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	47	3,57	0,38	27,26	122,79		3,42
Итого за обед		777	23,43	22,4	104,53	693,05		100,00
Итого за обед:		1354	46,6	44,98	195,91	1407,41		196,00
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)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		14,28
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	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		555	21,60	21,39	85,60	598,56		96,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	7,91	26,53	208,60	138	24,48
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	80/30	12,27	12,11	5,06	163,40	471	47,69
	Рис припущенный	130	3,00	4,16	30,30	170,65	512	18,42
	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		730	24,70	24,51	97,36	789,35		100,00
Итого за обед:		1285	46,30	45,90	182,96	1387,91		196,00
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)	165	0,66	0,66	5,09	73,26	386	22,00
Итого за завтрак		685	19,49	19,54	78,26	564,06		96,00

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	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Морковь отварная дольками	30	0,40	2,00	2,05	18,80	54-27 з	6,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		3,21
Итого за обед		784	20,18	20,83	88,56	736,18		100,00
Итого за день:		1469	39,67	40,37	166,82	1300,24		196,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	90/40	10,36	13,75	7,02	196,63	54-15М	62,76
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,45
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	11,47	50,20	54-28	6,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	29,27	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		572	22,15	22,86	89,85	626,60		96,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Плов из птицы	230	12,79	8,10	36,04	339,21	54-12м	60,54
	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	39	2,96	0,31	22,62	101,89		2,84
Итого за обед		749	20,49	17,28	100,94	736,00		100,00
Итого за обед:		1321	42,64	40,14	190,79	1362,6		196,00
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	160	4,05	7,25	23,69	246,83	520	28,29
	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	43	3,27	0,34	24,94	112,34		3,15
Итого за завтрак		597	21,46	21,08	85,46	606,37		96,00
Обед:	Свекольник со сметаной	250	6,25	7,60	20,08	223,38	54-18 с	25,51
	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,61
	Макаронные изделия отварные	120	3,46	4,69	26,24	175,60	332	13,74
	Соус томатный с овощами	20	0,55	0,37	1,46	11,10	588	2,17
	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:		720	26,31	25,41	111,71	824,64		100,00
		1317	47,77	46,49	197,17	1431,01		196,00

Среднее значение за период:

453,00 449,28 1847,99 13879,77

45,30 44,93 184,80 1387,98

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