

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска



Г.Н.Коленко

«01» сентября 2026г

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

2026 – 2027 уч. г.

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	Каша жидкая молочная рисовая	210	4,85	5,76	36,54	211,73	302	34,00
	Омлет натуральный	150	11,28	13,84	23,45	225,50	491	50,54
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
Итого за завтрак		600	19,48	20,02	85,49	589,64		96,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,38	7,73	20,35	159,00	139	24,63
	Рагу из мяса птицы	200	12,85	14,05	32,58	288,07	334	55,79
	Салат из белокочанной капусты	100	4,75	5,50	25,60	162,80	43	15,85
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,13
Итого за обед:		800	26,97	27,72	114,11	770,97		105,00
Итого за день:		1400	46,45	47,74	199,6	1360,61		201,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	39,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	70	0,93	3,15	15,52	78,63	34	12,22
	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		4,10
	Кондитерское изделие (печенье)	40	5,28	4,95	10,10	79,50		16,12
Итого за завтрак		550	22,37	22,4	96,02	619,14		96,00
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (75/25)	100	11,98	7,03	12,92	154,03	352	56,57
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	185,50	510	16,90
	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		4,10
		750	23,81	23,12	90,71	742,46		105,00
Итого за день:		1300	46,18	45,52	186,73	1361,6		201,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (75/25)	100	11,20	10,98	22,24	197,28	462	48,08
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10

Итого за завтрак		550	19,22	19,59	83,08	598,30		96,00
Обед:	Борщ капустный и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	171,80	110	25,17
	Салат из течения по-кунцевски	70	12,45	11,82	8,36	171,55	194,20	48,36
	Наша вишня перловая	150	4,43	5,27	30,83	150,10	510	13,50
	Салат отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	194,20	8,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	111,80	628	5,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	55,75		4,10
Итого за обед		770	23,41	22,84	94,35	784,20		105,00
Итого за день:		1320	42,63	42,43	177,43	1382,50		201,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	8,80	8,44	40,24	236,10	410	29,00
	Сэндвич с курицей	100	9,73	10,53	29,20	235,00	625	40,36
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	40,90	880	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	3,03	55,25	196	23,04
Итого за завтрак		610	19,20	19,49	83,45	567,20		96,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,72	6,06	21,75	140,75	155	21,10
	Биточки рубленые из птицы с соусом (70/50)	120	11,27	10,01	8,99	147,75	150	31,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	1500	22,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	111,80	628	5,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	55,75		4,10
Итого за обед		760	24,72	24,73	102,13	789,05		105,00
Итого за день:		1370	43,92	44,22	185,58	1356,25		201,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	1394	57,88
	Салат из белокочанной капусты	70	1,75	4,55	17,22	71,95	48	13,28
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		17,24
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	40,90	880	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	55,75		4,10
Итого за завтрак		560	21,07	21,43	92,48	695,75		96,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	21,05	145,00	138	23,04
	Паста "Альфредо"	190	11,61	11,23	31,36	313,06	405	31,65
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	111,80	628	5,07
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,10
Итого за обед:		750	23,26	23,57	98,33	790,48		105,00
Итого за день:		1310	44,33	45	190,81	1386,23		201,00

Среднее значение за 5 дней:

223,51 224,91 940,15 6798,16

44,70 44,98 188,03 1347,63

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	200	12,83	16,64	49,34	298,61	492	62,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,00
	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		4,10
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	4,28	4,85	10,10	96,50		17,87
Итого за завтрак		550	21,24	21,95	93,70	622,97		96,00
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	20,66	136,30	54-18 с	22,22
	Котлеты рубленные из птицы	60	9,83	9,21	7,67	94,73	498	42,22
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Салат из белокочанной капусты	60	2,85	3,30	15,36	97,68	43	10,70
	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		4,10
Итого за обед:		760	25,93	27,09	106,28	700,08		105,00
Итого за обед		1310	47,17	49,04	199,98	1323,05		201,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	48,20	286,93	333	44,40
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
	Кондитерское изделие (батончик)	50	4,48	7,22	18,78	108,25		24,17
Итого за завтрак		550	22,73	23,00	95,02	559,29		96,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,38	7,73	15,35	159,00	139	24,63
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (75/25)	100	8,91	9,03	10,87	143,44	471	41,50
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	24,96	196,90	512	20,90
	Салат из свеклы	45	0,60	2,03	9,98	50,55	34	8,00
	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		4,10
Итого за обед:		785	22,86	24,91	100,62	756,33		105,00
Итого за день:								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	240	9,42	9,29	32,47	317,17	311	35,59
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	41,90	238,80	315	52,41
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	8,00

Итого за завтрак		590	20,76	21,17	85,70	615,97		96,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	15,01	31,24	274,88	433	54,88
	Овощи соленные (ОГУРЦЫ)	40	0,53	0,07	1,87	17,33	94	14,98
	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		4,10
Итого за обед		730	22,07	20,73	84,67	671,45		105,00
Итого за день:		1320	42,83	41,9	170,37	1287,42		201,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,98
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
	Кондитерское изделие	50	3,35	5,24	12,91	85,00		21,82
Итого за завтрак		550	21,25	21,94	87,18	614,09		96,00
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 (80/50)	130	14,14	12,64	22,78	247,13	454	54,54
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	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		4,10
Итого за обед		770	24,91	25,32	108,34	739,64		105,00
Итого за обед:		1320	46,16	47,26	195,52	1353,73		201,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,48	27,68	228,32	374	48,17
	Пюре картофельное	160	3,27	6,20	21,14	180,62	737	32,13
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,00
	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		4,10
Итого за завтрак		560	19,45	20,14	83,08	636,80		96,00
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	13,85	8,08	13,90	133,61	440	59,37
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	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		4,10
Итого за обед:		740	26,51	25,14	97,95	732,64		105,00
Итого за день:		1300	45,96	45,28	181,03	1369,44		201,00

Среднее значение за период:

405,63 408,39 1687,05 12071,80

40,56 40,84 168,71 1207,18

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.Лапишиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

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

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