

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«01» сентября 2026г

«Согласовано»
Директора МБОУ гимназия № 3
г. Пролетарска

Г.Н.Коленько
«01» сентября 2026г

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
1-4 кл со статусом ОВЗ
Пролетарского района**

2026 – 2027 уч. г.

ОВЗ 1-4 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	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,62	5,49	34,80	201,65	302	32,00
	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		590	19,25	19,75	83,75	579,56		94,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,38	7,73	20,35	159,00	139	24,63
	Рагу из мяса птицы	220	14,13	15,45	35,84	316,88	334	61,37
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,13
Итого за обед:		720	23,78	23,58	100,57	705,76		97,00
Итого за день:		1310	43,03	43,33	184,32	1285,32		191,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	39,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	10,47
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
Итого за завтрак		510	19,14	19,59	83,7	560,5		94,00
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	14,66	161,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	11,98	7,03	12,92	154,03	352	52,88
	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
Итого за обед:		700	21,23	21,15	87,04	707,16		97,00
Итого за день:		1210	40,37	40,74	170,74	1267,66		191,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	11,20	10,98	22,24	197,28	462	46,08
	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	558,18		94,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,45	11,82	8,36	171,55	54-31 м	48,36

	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,83	153,13	510	13,50
	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
		710	22,51	22,74	90,75	703,92		97,00
Итого за обед		1260	41,73	42,33	173,83	1262,1		191,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	190	8,80	8,44	40,24	236,10	418	29,00
	Сэндвич с курицей	100	9,73	10,53	29,20	235,00	626	40,36
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	2,78	48,84	386	21,04
Итого за завтрак		600	19,16	19,45	83,20	563,84		94,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,72	6,06	21,75	141,25	155	21,22
	Биточки рубленые из птицы с соусом (60/30)	90	9,66	8,58	7,71	126,64	500	43,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	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	23,11	23,30	100,85	708,04		97,00
Итого за день:		1330	42,27	42,75	184,05	1271,88		191,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	210	13,49	12,84	28,74	317,87	334	57,88
	Салат из белокачанной капусты	60	1,50	3,90	14,76	61,68	43	11,28
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		17,14
	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		550	20,82	20,78	90,02	625,45		94,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,86	9,23	21,05	149,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	200	12,22	11,82	33,01	335,85	455	53,98
	Салат из квашеной капусты	30	0,26	1,36	0,77	16,28	67	9,21
	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:		720	22,85	22,73	94,29	707,57		97,00
Итого за день:		1270	43,67	43,51	184,31	1333,02		194,00

Среднее значение за 5 дней:

211,07 212,66 897,25 6419,98

42,214 42,532 179,45 1283,996

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	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
		510	19,14	19,69	83,6	558,56		94,00
Итого за завтрак								
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
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	147,20	648	6,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,10
		700	23,12	23,76	95,21	705,70		97,00
Итого за обед:		1210	42,26	43,45	178,81	1264,26		191,00
Итого за день:								
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
	Маффины сливочные	30	4,44	7,12	14,78	108,25		22,17
		530	22,69	22,9	91,02	559,29		94,00
Итого за завтрак								
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
	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
		740	22,26	22,88	90,64	705,78		97,00
Итого за обед:		1270	44,95	45,78	181,66	1265,07		191,00
Итого за день:								
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	230	9,03	8,90	31,12	303,95	311	33,59
	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		580	20,37	20,78	84,35	602,75		94,00
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

	Салат из свеклы	40	0,53	1,80	8,87	43,13	34	6,98
	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
		730	22,07	22,46	91,67	697,25		97,00
Итого за обед		1310	42,44	43,24	176,02	1300,00		191,00
Итого за обед								
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "АльFREдо"	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	30	1,35	3,24	8,91	85,00		19,82
		530	19,25	19,94	83,18	614,09		94,00
Итого за завтрак								
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 (70/30)	100	12,37	11,06	19,93	216,24	454	46,54
	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
		740	23,14	23,74	105,49	708,75		97,00
Итого за обед		1270	42,39	43,68	188,67	1322,84		191,00
Итого за обед								
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	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	30,13
	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
		550	19,25	19,75	81,76	625,51		94,00
Итого за завтрак								
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	196,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	80	11,08	6,46	11,12	106,89	440	51,37
	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
		720	23,74	23,52	95,17	705,92		97,00
Итого за обед:		1270	42,99	43,27	176,93	1331,43		191,00
Итого за день:								

Среднее значение за период:

426,10 432,08 1799,34 12903,58
42,61 43,208 179,934 1290,358

1 1 4

соотношение

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 организаций 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.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могилюного
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г