

«Согласовано»
Директор ОО «Мегаполис»
В.А.Лысенко
«01» сентября 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 17
с.Крученная Балка
В.Б.Криворотов
«01» сентября 2025г

**Примерное 10 – дневное меню
для льготного питания школьников
со статусом ОВЗ 1-4 кл
Сальского района
2025 – 2026 уч. г.**

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	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	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,16
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		502	20,71	20,88	83,53	600,34		89,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	75	8,26	9,89	6,54	198,35	451	42,66
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	5,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		705	23,71	23,48	95,14	760,63		90,70
Итого за день:		1207	44,42	44,36	178,67	1360,97		179,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	44,87
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,80		15,47
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	6,95
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		629	19,88	19,04	78,96	574,27		89,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	230	17,74	19,13	54,43	385,46	54-12м	56,94
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,06	3,46	33,46	54-28	4,63
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
		710	28,87	28,72	113,71	762,17		90,70
Итого за день:		1339	48,75	47,76	192,67	1336,44		179,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	120/20	11,05	12,20	31,90	268,80	315	61,98
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
Итого за завтрак		540	19,49	19,36	77,32	581,50		89,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	125	7,80	9,69	6,40	159,00	491	51,26
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	10,38
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за обед		715	22,62	22,44	90,27	738,31		90,70
Итого за день:		1255	42,11	41,8	167,59	1319,81		179,70
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	9,97	7,99	13,83	198,11	437	50,82
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	17,50
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		552	18,80	18,47	75,39	574,74		89,00
Обед	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	26,75	181,90	155	19,15
	Биточки рубленые из птицы	80	11,15	12,53	10,68	175,57	498	42,82
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,90	7,52	30,49	213,20	508	17,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,44

	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,13
Итого за обед		735	24,31	24,32	97,51	743,65		90,70
Итого за день:		1287	45,51	46,1	181,95	1344,65		179,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	44,45
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	27,18
	Овощи свежие (огурцы)	50	0,40	0,05	1,25	7,08		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,80
Итого за завтрак		587	20,90	20,60	81,99	581,68		89,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	11,05	16,55	154,29	498	43,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Соус томатный с овощами	30	1,09	0,74	2,91	22,20	588	3,81
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,13
Итого за обед		717	25,17	25,13	102,40	736,15		90,70
Итого за день:		1304	46,07	45,73	184,39	1317,83		179,70

Среднее значение за 10 дней:

444,58 441,74 1784,61 13202,42
44,458 44,174 178,461 1320,242

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