

«Утверждаю»



Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»



Директор МБОУ лицей № 1

г. Пролетарска

Е.М.Удодова

«12» января 2026г

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

2025 – 2026 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	Омлет натуральный	150	13,68	14,95	26,45	255,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	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
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	50	1,28	1,85	20,10	116,50		17,02
Итого за завтрак		500	19,26	19,86	86,41	597,86		94,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,45
	Рагу из мяса птицы	210	10,69	17,24	32,14	317,87	334	51,31
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	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:		710	21,42	21,85	89,42	705,86		97,00
Итого за день:		1210	40,68	41,71	175,83	1303,72		191,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,96
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	10,28
	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
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	43,09	97	13,73
Итого за завтрак		510	19,20	19,60	81,05	587,6		94,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	6,00	5,81	12,44	126,07	140	16,09
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	45,84
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	2,92	15,00	97,50	510	17,61
	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:		720	24,71	19,63	110,26	687,04		97,00
Итого за день:		1230	43,91	39,23	191,31	1274,64		191,00
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)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		600	19,29	19,77	83,58	586,13		94,00
Обед:	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Чахохбили	125	15,65	13,16	6,15	172,88	491	55,42

	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	10,88
	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
		715	25,02	24,63	100,52	706,07		97,00
Итого за обед		1315	44,31	44,40	184,10	1292,20		191,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	10,02	7,98	10,24	163,88	462	39,22
	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		94,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	20,60	147,58	155	16,73
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (70/30)	100	9,35	7,89	9,24	130,48	498	46,11
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,85
Итого за обед		700	22,22	21,97	99,94	680,77		97,00
Итого за день:		1250	41,6	41,77	183,69	1269,35		194,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	42,44
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
	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		520	19,25	19,71	83,67	602,80		94,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	135,00	138	22,79
	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	44,31	336,64	455	53,94
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,81	2,71	10,15	27,76	35	11,32
	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:		710	23,06	23,72	105,42	705,84		97,00
Итого за день:		1230	42,31	43,43	189,09	1308,64		194,00

Среднее значение за 5 дней:

212,81 210,54 924,02 6448,55
42,562 42,108 184,804 1289,71

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	13,27	7,04	36,34	248,61	54-12м	52,71
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		20,15
Итого за завтрак		530	19,26	19,71	83,60	587,77		94,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Жаркое по-домашнему	180	18,05	16,74	34,89	229,05	436	52,04
	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:		720	23,52	23,35	90,30	705,71		97,00
Итого за день:		1250	42,78	43,06	173,90	1293,48		191,00
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	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	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		550	19,27	19,80	84,89	592,57		94,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	21,45
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	12,90	4,55	111,06	471	35,27
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	10,22
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	17,22	82,04		2,70
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	4,68	12,86	138,24		17,50
Итого за обед:		715	24,68	24,80	98,91	705,84		97,00
Итого за день:		1265	43,95	44,60	183,80	1298,41		191,00
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)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	18,20
Итого за завтрак		580	19,10	19,47	81,74	587,25		94,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	22,79
	Биточки рубленые из птицы с соусом (90/30)	120	9,44	9,21	12,01	139,62	498	46,35

	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	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		710	21,77	20,18	92,59	682,85		97,00
Итого за обед		1290	40,87	39,65	174,33	1270,1		191,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	10,82	35,75	267,97	455	52,73
	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	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,08
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	19,91	155,00		18,72
Итого за завтрак		530	19,27	19,75	83,70	587,08		94,00
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	16,35
	Фрикассе из курицы	110	13,61	14,37	5,42	284,06	692	53,55
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	2,92	15,00	97,50	510	18,15
	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		700	23,21	23,05	86,36	700,46		97,00
Итого за обед		1230	42,48	42,8	170,06	1287,54		191,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	12,05	13,48	21,68	210,32	374	51,04
	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	19,25	19,75	83,76	587,51		94,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	156,30	54-18 с	18,38
	Плов из птицы	210	13,93	7,39	38,16	261,04	54-12м	53,94
	Салат из белокочанной капусты	60	3,84	7,90	7,74	83,40	43	15,73
	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:		710	23,08	21,49	96,02	707,18		97,00
Итого за день:		1260	42,33	41,24	179,78	1294,69		191,00

Среднее значение за период:

425,22 421,89 1805,89 12892,77

42,522 42,189 180,589 1289,277

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

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