



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко
«09» января 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 62
им. Е.И.Игнатенко с.Новый Егорлык
С.Н.Самандарова

«09» января 2025г

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

2024 – 2025 уч. г.

ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	10,68	9,98	27,45	225,50	340	42,35
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,77
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		462	15,11	13,94	75,07	462,10		66,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Тефтели из птицы с соусом	80/80	13,56	13,69	6,48	189,33	462	42,38
	Каша вязкая пшеничная	150	4,90	6,70	35,18	225,80	510	12,82
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	44	3,34	0,35	25,52	114,95		3,03
Итого за обед		784	27,29	26,59	111,54	783,22		89,00
Итого за день:		1246	42,4	40,53	186,61	1245,32		155,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Нагетсы куриные	60	10,88	11,68	10,55	123,99	437	44,48
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,60	21,87	146,33	332	10,99
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,35	0,25	17,93	80,75		2,03
Итого за завтрак		422	15,90	15,60	62,26	399,97		66,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	9,21	17,24	190,06	140	16,72
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	34	2,58	0,27	19,72	88,83		2,33
			714	27,44	27,83	110,2	767,77	
Итого за день:		1136	43,34	43,43	172,46	1167,74		155,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	210	7,66	6,83	40,53	288,65	54-24 к	23,12
	Запеканка из творога с рисом и молоком	100/20	9,47	9,71	27,34	204,69	315	39,60
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,28
Итого за завтрак		530	18,27	17,20	74,69	531,14		66,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,97	13,64	16,83	198,11	437	47,72
	Каша вязкая перловая	100	1,37	5,27	2,39	187,13	510	8,24
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		660	26,21	26,06	75,47	795,32		89,00
Итого за день:		1190	44,48	43,26	150,16	1326,46		155,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	47,78
	Каша вязкая пшеничная	100	1,93	3,13	23,45	103,22	510	7,61
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	4,73
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		462	18,38	17,18	65,33	454,61		66,00
Обед	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10 с	14,67
	Биточки рубленые из птицы	80	11,15	12,53	11,68	175,57	498	42,82
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,89	7,52	32,22	213,20	508	17,34
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,19
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
	Итого за обед		690	27,10	26,62	110,72	809,93	
Итого за день:		1152	45,48	43,8	176,05	1264,54		155,00

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	70	9,76	10,96	14,48	135,00	498	37,52
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	154,27	520	17,95
	Овощи соленые (огурцы)	20	0,27	0,03	0,93	5,00		5,37
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,35	0,25	17,93	80,75		2,03
Итого за завтрак		432	15,10	15,81	59,13	418,92		66,00
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Мясо тушеное с овощами	40/40	10,51	11,36	14,27	182,40	433	44,42
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,40	32,80	219,50	332	15,76
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	5,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	43	3,27	0,34	24,94	112,34		2,98
Итого за обед		713	22,59	22,52	115,47	839,22		89,00
Итого за день:		1145	37,69	38,33	174,60	1258,14		155,00

Среднее значение за 5 дней:

42,68 41,87 171,98 1252,44

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	210	14,26	14,53	33,23	309,71	54-12м	52,06
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		492	17,89	14,94	68,81	465,61		66,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	5,78	23,28	133,14	139	18,31
	Рагу из мяса птицы	230	15,69	17,24	27,14	274,07	436	55,31
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		700	24,4	23,46	96,27	642,29		89,00
Итого за день:		1192	42,29	38,4	165,08	1107,9		155,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	10,45	11,54	8,27	135,57	454	39,03
	Макаронные изделия отварные	100	2,21	3,60	21,87	146,33	332	10,99
	Салат из квашеной капусты	20	0,25	0,05	0,87	4,88	45	4,73
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		440	16,25	15,56	69,41	451,28		66,00
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	146,88	138	13,92
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	10,27	12,11	5,06	143,40	471	42,49
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	18,91
	Салат из свеклы	40	0,40	1,35	2,28	30,40	34	5,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	46	3,50	0,37	26,68	120,18		3,16
Итого за обед		736	23,03	24,96	109,98	750,44		89,00
Итого за день:		1176	39,28	40,52	179,39	1201,72		155,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	230	8,35	6,76	32,20	261,80	302	29,56
	Булочка "Абрикосовый аромат"	70	8,60	10,40	30,80	237,00		30,94
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	5,50
Итого за завтрак		639	17,25	17,21	68,20	558,80		66,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	175,00	110	17,66
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,85	15,15	18,70	220,12	437	53,97
	Каша вязкая пшеничная	130	2,51	4,07	30,49	134,19	510	9,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,51
Итого за обед		667	28,44	26,23	100,83	738,65		89,00
Итого за день:		1306	45,69	43,44	169,03	1297,45		155,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	60/30	7,17	9,52	4,86	136,13	54-15М	42,92
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,30	5,78	24,78	164,00	508	13,34
	Свекла отварная дольками	30	0,45	0,05	8,60	25,10	54-28	4,55
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,06
Итого за завтрак		462	15,39	15,63	66,62	447,51		66,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,28	13,06	178,70	54-18 с	18,00
	Плов из птицы	250	16,97	18,30	52,06	368,70	54-12м	56,52
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,72
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		2,39
Итого за обед		710	25,43	25,90	106,37	757,77		89,00
Итого за день:		1172	40,82	41,53	172,99	1205,28		155,00

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушенная в томате с овощами (филе)	60/30	9,50	10,04	21,68	101,12	374	36,12
	Пюре картофельное	100	2,53	4,53	14,81	154,27	520	17,95
	Овощи соленые (помидоры)	25	0,46	0,10	2,39	14,91		6,05
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,13
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за завтрак		552	15,72	15,03	68,50	418,70		66,00
Обед	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	21,40	181,90	155	15,32
	Котлеты рубленные из птицы	80	11,15	12,53	16,55	154,29	498	43,01
	Макаронные изделия отварные	130	2,88	4,68	28,43	190,23	332	14,06
	Соус томатный с овощами	30	1,01	0,74	2,91	22,20	588	2,56
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	0,06	1,08	6,10	45	5,93
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,37
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,75
Итого за обед		705	23,49	22,40	113,35	771,90	2257	89,00
Итого за день:		1257	39,21	37,43	181,85	1190,6		155,00

Среднее значение за 10 дней:

420,68 410,67 1728,22 12265,15
42,068 41,067 172,822 1226,515

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