




«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

  
В.А.Лысенко

«09» января 2025г



«Согласовано»

Директор МБОУ Уютненская СОШ

  
О.Ф.Шматько

«09» января 2025г

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

2024 – 2025 уч.г.

## ОВЗ 5-11 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	150	11,68	6,91	5,25	215,50	340	38,85
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	13,44	88,20	57	17,69
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	23,78	107,11		2,77
	Батончик шоколадный "Джетс"	42	2,60	7,54	17,96	121,70		19,19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>512</b>	<b>18,90</b>	<b>18,43</b>	<b>75,63</b>	<b>592,51</b>		<b>85,00</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	200	4,62	4,07	11,40	181,90	155	16,50
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	10,98	12,31	18,73	176,26	440	47,65
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
<b>Итого за обед:</b>		<b>670</b>	<b>22,91</b>	<b>23,5</b>	<b>91,8</b>	<b>757,02</b>		<b>98,00</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1182</b>	<b>41,81</b>	<b>41,93</b>	<b>167,43</b>	<b>1349,53</b>		<b>183,00</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	42,60	254,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/23	11,62	10,52	27,20	300,88	315	58,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b>	<b>20,11</b>	<b>20,66</b>	<b>80,78</b>	<b>599,68</b>		<b>85,00</b>
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский с крупой	200	5,13	5,79	19,10	190,20	54-10	17,05
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	10,50	10,29	10,67	135,57	454	49,20
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	11,15
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		8,10
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
	<b>Итого за обед:</b>		<b>730</b>	<b>24,1</b>	<b>23,43</b>	<b>94,86</b>	<b>745,73</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1315</b>	<b>44,21</b>	<b>44,09</b>	<b>175,64</b>	<b>1345,41</b>		<b>183,00</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Биточки рубленные из птицы	80	10,31	10,65	20,67	195,57	500	44,05
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из квашеной капусты	34	0,43	0,09	1,47	8,30	45	8,80
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>504</b>	<b>18,72</b>	<b>18,52</b>	<b>74,37</b>	<b>527,85</b>		<b>85,00</b>

Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	54,35
	Зеленый горошек консервированный	45	1,31	0,08	2,66	20,03		15,40
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	48	3,65	0,38	23,62	125,40		3,30
Итого за обед:		<b>754</b>	<b>25,37</b>	<b>23,09</b>	<b>102,82</b>	<b>757,27</b>		<b>98,00</b>
Итого за день:		<b>1258</b>	<b>44,09</b>	<b>41,61</b>	<b>177,19</b>	<b>1285,12</b>		<b>183,00</b>
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	10,38	9,86	11,48	187,39	468	43,19
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Соус томатный	30	0,10	0,74	2,67	21,00	587	3,50
	Винегрет овощной	40	0,47	3,91	2,67	44,74	71	8,65
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		<b>550</b>	<b>19,61</b>	<b>20,40</b>	<b>82,02</b>	<b>599,82</b>		<b>85,00</b>
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Рагу из мяса птицы	230	12,22	13,26	42,10	281,31	54-9 м	52,43
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		<b>730</b>	<b>21,33</b>	<b>20,39</b>	<b>98,28</b>	<b>708,49</b>		<b>98,00</b>
Итого за день:		<b>1280</b>	<b>40,94</b>	<b>40,79</b>	<b>180,3</b>	<b>1308,31</b>		<b>183,00</b>
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	57,24
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		<b>536</b>	<b>19,55</b>	<b>19,76</b>	<b>77,78</b>	<b>580,81</b>		<b>85,00</b>
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	4,33	21,22	186,88	138	17,45
	Котлеты рубленые с белокачанной капустой	90	11,36	11,04	6,86	213,75	455	47,68
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	192,09	351	23,60
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	20,17	107,11		2,77
Итого за обед:		<b>700</b>	<b>24,57</b>	<b>22,56</b>	<b>86,46</b>	<b>759,83</b>		<b>98,00</b>
Итого за день:		<b>1236</b>	<b>44,12</b>	<b>42,32</b>	<b>164,24</b>	<b>1340,64</b>		<b>183,00</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>								
<b>Завтрак</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	207	7,61	7,65	19,48	199,34	54-22К	29,86
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	7,83	7,93	27,90	305,00	489	45,68
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	9,46
<b>Итого за завтрак</b>		<b>527</b>	<b>15,74</b>	<b>15,63</b>	<b>62,58</b>	<b>564,34</b>		<b>85,00</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,28	13,06	178,70	54-18 с	18,96
	Ёжики из птицы	80/40	9,39	9,46	17,64	181,50	54-15М	50,03
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,81
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
<b>Итого за обед:</b>		<b>710</b>	<b>25,86</b>	<b>24,74</b>	<b>107,34</b>	<b>823,38</b>		<b>98,00</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1237</b>	<b>41,6</b>	<b>40,37</b>	<b>169,92</b>	<b>1387,72</b>		<b>183,00</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	11,72	12,49	20,35	164,80	374	42,78
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Зеленый горошек консервированный	33	0,97	0,06	1,96	23,21	34	10,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>567</b>	<b>19,72</b>	<b>19,71</b>	<b>78,70</b>	<b>518,09</b>		<b>85,00</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,64	3,78	23,28	183,14	139	18,45
	Мясо тушеное с овощами	40/50	10,67	13,84	14,98	199,90	433	47,10
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		6,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за обед:</b>		<b>705</b>	<b>24,47</b>	<b>23,5</b>	<b>109,21</b>	<b>788,66</b>		<b>98,00</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>1272</b>	<b>44,19</b>	<b>43,21</b>	<b>187,91</b>	<b>1306,75</b>		<b>183,00</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые из птицы	90	11,63	12,33	8,32	195,28	498	50,45
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	30,49	187,13	510	14,05
	Соус томатный	28	0,09	0,69	2,49	19,60	587	3,50
	Салат из квашеной капусты	30	0,38	0,07	1,30	7,32	45	7,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
<b>Итого за завтрак</b>		<b>549</b>	<b>19,87</b>	<b>18,73</b>	<b>81,00</b>	<b>573,83</b>		<b>85,00</b>

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,17
	Плов из птицы	230	13,67	13,20	47,51	339,21	54-12м	51,83
	Зеленый горошек консервированный	50	1,46	0,09	2,96	22,26		16,40
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,90
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		720	23,2	20,33	95,82	803,17		98,00
Итого за обед:		1269	43,07	39,06	176,82	1377		183,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	24,00	208,00	302	22,80
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	6,75	9,87	23,58	222,60	11	39,68
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Фрукты свежие	126	1,89	0,00	28,22	120,46	386	19,32
Итого за завтрак		618	21,45	21,78	86,78	594,96		85,00
Обед:	Суп-лапша домашняя	200	4,37	5,88	24,66	119,60	148	16,50
	Бефстроганов из птицы	40/50	12,64	8,95	7,85	219,00	437	51,70
	Каша вязкая пшеничная	150	2,30	8,08	43,18	197,83	510	12,80
	Салат из квашеной капусты	34	0,43	0,09	1,47	8,30	45	8,80
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за обед:		714	23,25	23,32	120,14	761,91		98,00
Итого за обед:		1332	44,7	45,1	206,92	1356,87		183,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/40	11,62	13,81	14,92	199,40	433	49,24
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Овощи соленые (огурцы)	34	0,45	0,06	1,59	8,50		9,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,70
Итого за завтрак		533	20,73	19,76	81,71	554,59		85,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (жидкий)	200	6,02	8,21	17,24	190,06	140	20,04
	Биточки по-белорусски	80	10,77	10,46	38,51	170,67	454	44,28
	Каша вязкая пшенная	150	6,38	6,48	35,49	225,80	510	12,92
	Соус томатный	30	0,10	0,74	2,67	21,00	587	3,50
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90	639	7,26
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		2,70
Итого за обед:		730	26,99	26,35	123,2	797,93		98,00
Итого за обед:		1263,00	47,72	46,11	204,91	1352,52		183,00

Среднее значение за период: 436,45 424,59 1811,28 13409,87

43,65 42,46 181,13 1340,99

1 1 4

соотношение

Список используемой литературы:

Методическая ценность блюда рассчитан с помощью программы

"Демография" (дети) и методическими рекомендациями МР 2.4.0260-21

"Методические рекомендации по оценке соответствия меню обязательным требованиям"

Блюда и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в

образовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.

Блюда и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

Методические рекомендации для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного