

«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»
№ 4



В.А.Лысенко

«01» октября 2025г

«Согласовано»

Директор МБОУ Пролетарская СОШ №4



Им. Нисанова Х.Д.

Л.Б.Скок

«01» октября 2025г

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

2025 – 2026 уч. г.

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	12,68	15,24	25,45	225,50	340	50,54
	Икра кабачковая	60	2,20	1,60	11,04	88,20	57	19,76
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	12,86	138,24		13,68
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	7,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Итого за завтрак	509	20,82	20,89	87,75	616,44		94,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Шницель рубленый из птицы	80	8,80	10,67	6,97	211,57	451	42,27
	Каша вязкая пшеничная	110	3,15	2,99	18,47	113,54	510	10,90
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,98	43	5,73
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Итого за обед:	715	24,64	23,74	101,16	758,70		92,00
	Итого за день:	1224	45,46	44,63	188,91	1375,14		186,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	49,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Овощи соленные (огурцы)	40	0,53	0,07	1,87	10,00		14,28
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,67	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Итого за завтрак	590	22,12	22,42	88,55	602,67		94,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	19,20	16,05	157,59	140	25,36
	Плов из птицы	210	14,42	7,39	32,91	309,72	54-12м	52,46
	Свекла отварная дольками	45	0,68	0,08	3,90	37,65	54-28	5,21
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Итого за обед:	745	27,39	26,99	95,84	722,14		92,00
Итого за день:	1335	49,51	49,41	184,39	1324,81		186,00	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	24,02
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	14,81	15,75	39,88	336,00	315	66,38
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Итого за завтрак	582	22,30	22,29	89,46	654,80		94,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая перловая	100	2,95	3,51	13,66	124,75	510	6,73
	Зеленый горошек консервированный	20	0,59	0,04	1,19	7,40		6,76
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед		720	18,72	18,27	73,86	684,25		92,00
Неделя 1 День 4		1302	41,02	40,56	163,32	1339,05		186,00
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,92	11,65	15,37	198,11	437	54,82
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	3,70	35,18	225,80	510	14,58
	Салат из квашеной капусты	50	0,64	5,13	4,34	12,20	45	17,50
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		540	21,64	21,46	84,91	578,41		94,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Биточки рубленые из птицы	75	10,13	9,98	11,04	164,60	500	40,92
	Каша рассыпчатая гречневая	130	6,90	7,52	32,22	213,20	508	18,25
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	2,00
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	12,27	142,20	648	6,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед		710	24,47	24,05	101,58	781,12		92,00
Итого за день:		1250	46,11	45,51	186,49	1359,53		186,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,69
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи соленные (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		11,27
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		522	19,97	19,64	78,74	584,68		94,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	6,58	9,54	26,86	229,18	138	24,85
	Паста "Альфредо"	200	12,08	13,07	27,91	292,24	455	49,85
	Винегрет овощной	40	0,47	0,71	2,67	44,74	71	10,33
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		730	22,64	23,64	100,42	783,34		94,00
Итого за день:		1252	42,61	43,28	179,16	1368,02		188,00

Среднее значение за 5 дней:

224,71 223,39 902,27 6766,55
44,942 44,678 180,454 1353,31

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	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,96
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Пирожок с фруктовой начинкой	80	4,64	10,80	20,65	206,25		31,00
	Итого за завтрак	572	22,60	22,81	90,33	706,75		94,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,30	5,73	29,10	166,43	139	24,13
	Рагу из мяса птицы	210	9,76	14,82	24,78	259,37	436	51,01
	Зеленый горошек консервированный	30	0,88	0,06	1,78	11,10		10,14
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	36	2,74	0,29	20,88	94,05		2,67
	Итого за обед	726	22,15	20,9	96,32	643,63		94,00
Итого за день:		1298	44,75	43,71	186,65	1350,38		188,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	49,26
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Соус томатный	15	0,55	0,37	1,45	11,10	54-3 соус	2,00
	Салат из квашеной капусты	35	0,45	3,59	3,04	8,54	45	12,28
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		530	21,39	24,86	86,36	594,30		94,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	7,91	26,53	208,60	138	24,48
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	75/25	11,15	11,00	4,60	148,55	471	42,53
	Рис припущенный	110	2,54	3,52	25,64	144,39	512	15,58
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	12,27	142,20	648	6,49
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
	Итого за обед	700	23,12	22,76	92,24	748,24		92,00
Итого за день:		1230	44,51	47,62	178,6	1342,54		186,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	25,00	208,00	302	26,40
	Блинчики с фруктовой начинкой	120	5,07	6,35	41,35	245,00	489	43,42
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,18
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,60	0,60	4,63	66,60	386	20,00
	Итого за завтрак	670	19,43	19,48	77,80	557,40		94,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,80	6,71	10,40	195,00	110	27,45
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая пшеничная	130	3,72	3,53	21,83	134,18	510	13,49
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед		730	18,9	18,25	80,84	686,28		92,00
Неделя 2 День 9		1400	38,33	37,73	158,64	1243,68		186,00
Завтрак	Ёжики из птицы	80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15M	57,93
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,45
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	17,20	50,20	54-28	9,10
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		582	21,65	21,83	95,04	626,10		94,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	3,62	5,85	21,40	145,52	155	21,42
	Плов из птицы	210	14,42	7,39	32,91	309,72	54-12м	52,46
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,57	2,17	6,10	45	8,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	2,00	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,68		3,32
Итого за обед		730	23,78	16,17	102,36	691,70		92,00
Итого за день:		1312	45,43	38	197,4	1317,8		186,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/30	10,55	11,16	24,09	183,20	374	51,67
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи соленные (огурцы)	25	0,34	0,04	1,16	6,25		9,29
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	54-2 гн	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за завтрак		527	17,92	18,36	77,08	569,25		94,00
Обед:	Свекольник со сметаной	250	6,25	7,60	20,08	223,38	54-18 с	25,51
	Котлеты рубленные из птицы	75	10,45	10,36	17,46	164,48	498	42,10
	Макаронные изделия отварные	120	3,46	4,69	26,24	175,60	332	13,74
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,37	1,46	11,10	588	1,68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		2,92
Итого за обед:		700	24,22	23,34	108,22	791,74		92,00
Итого за день:		1227	42,14	41,7	185,3	1360,99		186,00

Среднее значение за период:

439,87 432,15 1808,86 13381,94

43,987 43,215 180,886 1338,194

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 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