

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»



В.А.Лысенко

«09» октября 2024г

«Согласовано»

Директор МБОУ ООШ № 12

п.Малая Горка



Т.И.Липунцова-Стихарная

МБОУ - ООШ

«09» октября 2024г

Примерное 10-дневное меню  
для питания школьников  
5-11 кл со статусом ОВЗ  
Мартыновского 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	8,94	6,64	31,45	276,99	340	39,60
	Икра кабачковая	60	1,20	3,60	5,04	88,20	57	14,74
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>13,89</b>	<b>11,12</b>	<b>83,41</b>	<b>571,31</b>		<b>81,64</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,72	12,37	37,70	220,33	440	51,15
	Пюре картофельное	180	4,56	8,16	26,65	218,02	520	30,44
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Кондитерское изделие "Тонди чоко"	30	6,02	7,13	18,94	139,40		14,92
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>33,58</b>	<b>35,82</b>	<b>143,02</b>	<b>992,58</b>		<b>121,13</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1392</b>	<b>47,47</b>	<b>46,94</b>	<b>226,43</b>	<b>1563,89</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 1 День 2</b>								
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Джем фруктовый(порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
<b>Итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>21,03</b>	<b>20,67</b>	<b>84,20</b>	<b>588,39</b>		<b>87,84</b>
<b>Обед:</b>	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,67
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	100	10,06	11,34	15,34	169,45	454	50,94
	Каша вязкая ячневая	180	5,10	7,78	42,59	270,96	510	11,09
	Соус красный основной	20	0,67	0,48	1,77	14,16	54-3 с	2,02
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,86	0,40	9,56	59,66		23,81
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за обед:</b>		<b>890</b>	<b>25,25</b>	<b>25,64</b>	<b>116,08</b>	<b>909,85</b>		<b>114,93</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1470</b>	<b>46,28</b>	<b>46,31</b>	<b>200,28</b>	<b>1498,24</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 1 День 3</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	22,57
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	150/20	13,81	14,16	39,88	336,00	315	59,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>582</b>	<b>25,30</b>	<b>24,30</b>	<b>83,46</b>	<b>654,80</b>		<b>85,30</b>

<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	18,15
	Биточки рубленые из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	54-23 м	51,85
	Картофель по-деревенски	180	5,83	8,17	27,61	196,66	351	29,49
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
<b>Итого за обед:</b>		<b>835</b>	<b>28,71</b>	<b>28,03</b>	<b>136,79</b>	<b>925,53</b>		<b>117,47</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1417</b>	<b>54,01</b>	<b>52,33</b>	<b>220,25</b>	<b>1580,33</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	Гуляш из птицы	50/50	15,81	15,94	18,23	266,38	437	61,15
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	10,64
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>22,09</b>	<b>21,10</b>	<b>86,23</b>	<b>618,51</b>		<b>95,41</b>
<b>Обед:</b>	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Рагу из мяса птицы	260	15,66	16,84	55,02	370,93	54-9 м	56,59
	Зеленый горошек консервированный, овощи соленые (помидоры)	40/30	1,73	0,19	4,24	35,70		20,48
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
<b>Итого за обед:</b>		<b>825</b>	<b>28,03</b>	<b>27,59</b>	<b>121,14</b>	<b>855,62</b>		<b>107,36</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>50,12</b>	<b>48,69</b>	<b>207,37</b>	<b>1474,13</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	100	12,33	10,90	10,11	205,60	455	51,95
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Салат из свеклы	30	0,40	1,35	7,65	28,50	34	4,05
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>552</b>	<b>20,49</b>	<b>19,90</b>	<b>76,09</b>	<b>578,98</b>		<b>90,12</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	17,23
	Бефстроганов из птицы	60/60	17,55	14,43	24,78	243,33	437	58,95
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	18,60
	Овощи соленые (помидоры)	30	0,56	0,12	2,87	17,90		7,26
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	43	0,27	0,34	24,94	112,34		3,41
<b>Итого за обед:</b>		<b>823</b>	<b>27,94</b>	<b>30,78</b>	<b>122,32</b>	<b>894,47</b>		<b>112,65</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1375</b>	<b>48,43</b>	<b>50,68</b>	<b>198,41</b>	<b>1473,45</b>		<b>202,77</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2 День 6</b>	<b>Завтрак</b>							
<b>Завтрак</b>	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72		21,00
<b>Итого за завтрак</b>		<b>685</b>	<b>21,31</b>	<b>20,48</b>	<b>86,32</b>	<b>596,42</b>		<b>95,28</b>
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	18,78
	Котлеты рубленые из птицы	100	10,06	8,42	15,34	245,98	498	50,54
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Соус томатный	30	1,09	0,74	2,91	22,20	588	3,30
	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	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
<b>Итого за обед:</b>		<b>805</b>	<b>29,43</b>	<b>25,07</b>	<b>124,07</b>	<b>922,70</b>		<b>107,49</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1490</b>	<b>50,74</b>	<b>45,55</b>	<b>210,39</b>	<b>1519,12</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 2 День 7</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты мясо-картофельные по-пльновски	100	10,06	11,34	15,34	169,45	454	50,94
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,09</b>	<b>18,75</b>	<b>73,38</b>	<b>561,05</b>		<b>92,26</b>
<b>Обед:</b>	Суп-лапша домашняя (п/ф)	250	5,46	4,85	30,83	149,50	148	16,33
	Биточки по-белорусски	100	11,47	11,90	8,36	201,14	467	53,11
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Салат из свеклы	50	0,67	2,25	12,75	47,50	34	6,75
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
<b>Итого за обед:</b>		<b>800</b>	<b>24,91</b>	<b>26,12</b>	<b>113,61</b>	<b>797,00</b>		<b>110,51</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>44,00</b>	<b>44,87</b>	<b>186,99</b>	<b>1358,05</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 2 День 8</b>								
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	7,26	5,88	34,00	238,00	302	21,24
	Блинчик с фруктовой начинкой	120	5,36	13,40	61,36	335,00		38,24
	Джем фруктовый (порция)	20	0,00	0,00	12,00	48,00		12,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>592</b>	<b>15,85</b>	<b>19,64</b>	<b>141,54</b>	<b>769,40</b>		<b>78,17</b>

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	21,19
	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		18,25
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
	Фрукты свежие (яблоки)	135	0,54	0,54	13,23	59,94		21,83
<b>Итого за обед:</b>		<b>945</b>	<b>28,41</b>	<b>30,72</b>	<b>110,84</b>	<b>935,54</b>		<b>124,60</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1537</b>	<b>44,26</b>	<b>50,36</b>	<b>252,38</b>	<b>1704,94</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 2 День 9</b>								
<b>Завтрак</b>	Чахохбили	125	7,80	7,60	6,40	159,00	437	49,46
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,51
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80		14,52
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>575</b>	<b>18,68</b>	<b>13,90</b>	<b>80,90</b>	<b>583,10</b>		<b>89,49</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,92
	Бефстроганов из птицы	60/60	17,55	14,43	24,78	243,33	437	58,95
	Каша вязкая пшеничная	180	1,56	4,90	42,22	233,80	510	12,69
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,62
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		3,60
<b>Итого за обед:</b>		<b>855</b>	<b>29,57</b>	<b>27,63</b>	<b>132,43</b>	<b>920,02</b>		<b>113,28</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1430</b>	<b>48,25</b>	<b>41,53</b>	<b>213,33</b>	<b>1503,12</b>		<b>202,77</b>
<b>Неделя 2 День 10</b>								
<b>Завтрак</b>	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	49,95
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,62
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	25,20	70,20	54-28	7,58
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	5,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>589</b>	<b>20,70</b>	<b>20,94</b>	<b>109,47</b>	<b>665,58</b>		<b>92,15</b>
<b>Обед:</b>	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	18,15
	Мясо тушеное с овощами	50/50	10,92	10,81	2,92	139,40	433	50,99
	Макаронные изделия отварные	180	3,98	6,12	32,16	263,40	332	18,60
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	14,18
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>24,65</b>	<b>24,55</b>	<b>102,58</b>	<b>892,66</b>		<b>110,62</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1419</b>	<b>45,35</b>	<b>45,49</b>	<b>212,05</b>	<b>1558,24</b>		<b>202,77</b>

Среднее значение за период:

478,91 472,75 2127,88 15233,51

47,89 47,28 212,79 1523,35

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