

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегapolis»



В.А.Лысенко



«01» октября 2025г

«Согласовано»
Директор МБОУ ООШ № 12
п.Малая Горка



МБОУ - ООШ
Т.И.Липунцова-Стихарная
п.Малая Горка

«01» октября 2025г



Примерное 10-дневное меню для питания школьников 1-4кл со статусом ОВЗ Мартыновского 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	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		13,60
	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		4,00
	Итого за завтрак	509	20,82	20,89	87,75	616,44		95,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	23,28	133,14	139	19,30
	Шницель рубленый из птицы	90	9,90	12,00	7,84	238,02	451	47,55
	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Салат из белокачанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	6,52
	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		4,00
Итого за обед:	720	25,35	25,59	103,44	800,30		98,00	
Итого за день:	1229	46,17	46,48	191,19	1416,74		193,00	
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	80/80	11,56	12,69	15,48	177,47	462	49,18
	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		4,00
	Итого за завтрак	590	22,12	22,42	88,55	602,67		95,00
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	7,02	15,36	12,84	126,07	140	20,46
	Плов из птицы	230	12,79	8,10	36,04	339,21	54-12м	60,54
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	50,20	54-28	6,95
	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		4,00
	Итого за обед:	730	24,22	23,876	97,06	732,66		98,00
Итого за день:	1320	46,34	46,296	185,61	1335,33		193,00	
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	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	67,38
	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		95,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,96
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	10,38
	Зеленый горошек консервированный	40	1,17	0,07	2,37	14,80		13,52
	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		4,00
Итого за обед		740	20,78	20,06	81,87	754,03		98,00
Итого за день:		1322	43,08	42,35	171,33	1408,83		193,00
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	13,92	11,65	15,37	198,11	437	54,74
	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		4,00
	Итого за завтрак	540	21,64	21,46	84,91	578,41		95,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	5,85	21,40	145,52	155	15,32
	Биточки рубленные из птицы	90	12,16	11,98	13,25	197,52	500	49,10
	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,96	8,68	37,18	246,00	508	20,45
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,64
	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		4,00
Итого за обед		700	27,74	27,33	109,24	850,54		98,00
Итого за день:		1240	49,38	48,79	194,15	1428,95		193,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,61
	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		4,00
	Итого за завтрак	522	19,97	19,64	78,74	584,68		95,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	7,63	21,49	183,34	138	19,88
	Паста "Альфредо"	210	12,68	13,72	29,30	306,85	455	52,06
	Винегрет овощной	50	0,59	0,89	3,34	55,92	71	11,80
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	9,76
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,50
	Итого за обед:	705	22,07	22,62	86,97	731,67		98,00
Итого за день:		1227	42,04	42,26	165,71	1316,35		193,00

Средние показатели :

Среднее значение за 5 дней:
соотношение

227,01 226,18 907,99 6906,2
45,402 45,235 181,598 1381,24

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							
Завтрак	Плов из птицы	200	13,73	7,04	31,34	294,97	54-12м	49,88
	Салат "Школьный"	60	1,00	6,23	4,58	51,46	2.3-17	15,52
	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		4,00
	Маффины сливочные	30	1,40	6,10	16,00	124,80		22,00
Итого за завтрак		532	19,36	19,73	86,10	619,63		95,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	23,28	133,14	139	19,30
	Рагу из мяса птицы	230	10,69	16,24	27,14	284,07	436	56,32
	Зеленый горошек консервированный	35	1,02	0,06	2,07	12,95		11,83
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,50
Итого за обед		710	22,24	21,24	98,37	660,4		98,00
Итого за день:		1242	41,6	40,97	184,47	1280,03		193,00
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	90	9,16	11,24	10,67	159,46	454	49,18
	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	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,00
Итого за завтрак		520	20,92	20,97	83,74	584,66		95,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	166,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	80/30	12,27	12,11	5,06	163,40	471	46,69
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	21,24
	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		4,00
Итого за обед		700	23,93	23,57	96,71	773,88		98,00
Итого за день:		1220	44,85	44,54	180,45	1358,54		193,00
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	12,62	11,87	25,00	208,00	302	27,40
	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		95,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	4,80	6,71	10,40	195,00	110	21,96
	Чахохбили	110	6,87	7,69	5,63	139,92	491	42,09

	Каша вязкая пшеничная	150	4,30	4,08	25,18	154,83	510	14,58
	Морковь отварная дольками	40	0,53	2,67	2,73	25,07	54-27 з	8,82
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	6,05
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	26,10	117,56		4,50
Итого за обед		745	20,39	21,51	89,82	745,06		98,00
Итого за день:		1415	39,82	40,99	167,62	1302,46		193,00
Неделя 2 День 9								
Завтрак		80/40	9,56	12,69	6,48	181,50	54-15М	57,85
	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		4,00
Итого за завтрак		582	21,65	21,83	95,04	626,10		95,00
Обед:		200	3,62	5,85	21,40	145,52	155	15,32
	Суп картофельный с клецками	200	3,62	5,85	21,40	145,52	155	15,32
	Плов из птицы	230	12,79	8,10	36,04	339,21	54-12м	60,54
	Салат из квашеной капусты	35	0,45	3,60	3,04	8,54	45	12,09
	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		4,00
Итого за обед		705	20,37	17,87	103,46	710,45		98,00
Итого за день:		1287	42,02	39,7	198,5	1336,55		193,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак		80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	47,73
	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,47	13,39	28,91	194,80	374	47,73
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	231,40	520	26,52
	Овощи соленные (огурцы)	35	0,47	0,06	1,63	8,75		13,15
	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		4,00
Итого за завтрак		597	20,97	20,61	82,37	583,35		95,00
Обед:		200	5,00	6,08	16,06	178,70	54-18 с	20,41
	Свекольник со сметаной	200	5,00	6,08	16,06	178,70	54-18 с	20,41
	Котлеты рубленные из птицы	90	12,54	12,43	20,95	197,38	498	49,61
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,74
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,64
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,00
Итого за обед:		702	25,06	25,14	100,13	732,66		98,00
Итого за день:		1299	46,03	45,75	182,5	1316,01		193,00

Среднее значение за период:

441,33 438,13 1821,53 13499,79

соотношение

44,133 43,813 182,153 1349,979

Список используемой литературы:

1 1 4

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