

«Утверждаю»
Директор ООО «Мегapolis»
В.А. Лысенко
«02» сентября 2024г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 6 х. Комаров
И.А. Лапонова
«02» сентября 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			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	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)	100	0,40	0,40	9,80	44,40		21,00
Итого за завтрак		562	13,77	11,00	80,47	557,99		81,64
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,42
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,72	12,37	37,70	220,33	440	51,15
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,16		21,60
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,42
Итого за обед:		830	26,84	27,35	116,34	804,88		121,13
Итого за день:		1392	40,61	38,35	196,81	1362,87		202,77
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат из белокочанной капусты с огурцами и зеленью	100	2,16	10,07	3,66	122,33	54-6з	22,83
	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
Итого за завтрак		610	21,81	29,85	83,74	681,33		94,92
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,40
	Котлеты мясо-картофельные по- хлыновски	100	11,06	4,42	13,34	169,46	454	50,34
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,10
	Соус красный основной	15	0,50	0,36	1,34	10,62	54-3 с	1,65
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	23,02		19,96
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		855	24,47	17,10	97,27	824,52		107,85
Итого за день:		1465	46,28	46,95	181,01	1505,85		202,77
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	11,30	10,10	32,60	274,90	54-24 к	21,57
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150/20	12,16	11,95	36,74	340,54	362	60,63
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		582	23,65	22,09	80,32	659,34		85,30

Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	16,30
	Биточки рубленые из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	54-23 м	50,76
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	163,88	351	25,58
	Соус томатный	20	0,06	0,49	1,94	14,00	587	2,20
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	25,50	95,00	34	12,63
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		860	27,85	31,52	128,01	918,49		117,47
Итого за день:		1442	51,50	53,61	208,33	1577,83		202,77
Неделя 1 День 4								
Завтрак	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	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	60	0,60	0,00	1,29	9,81		13,58
	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
Итого за завтрак		550	21,89	21,00	84,72	613,32		91,62
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	20,20
	Рагу из мяса птицы	250	15,06	16,19	52,90	356,66	54-9 м	53,00
	Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50		29,25
	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
Итого за обед:		840	28,25	26,88	117,81	837,09		111,15
Итого за день:		1390	50,14	47,88	202,53	1450,41		202,77
Неделя 1 День 5								
Завтрак	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	25,04
	Соус томатный с овощами	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	25,50	95,00	34	13,50
	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
Итого за завтрак		622	21,42	23,05	93,94	645,48		98,99
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	15,83
	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
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,20
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		800	30,15	30,64	114,19	868,73		103,78
Итого за день:		1422	51,57	53,69	208,13	1514,21		202,77

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	250	15,47	18,80	38,06	368,70	54-12м	52,70
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	100	5,00	4,40	1,60	6,57	101	23,72
	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
Итого за завтрак		590	24,65	24,18	69,68	517,57		83,42
Обед:		Свекольник со сметаной						
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,81	11,03	27,28	245,98	498	50,65
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,40
	Соус томатный	30	1,09	0,74	2,91	22,20	588	3,30
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	23,02		19,96
	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
Итого за обед:		870	32,34	27,72	130,52	914,76		119,35
Итого за день:		1460	56,99	51,90	200,20	1432,33		202,77
Неделя 2 День 7		Завтрак						
	Котлеты мясо-картофельные по-пльиновски	100	10,06	4,42	13,34	169,46	454	50,14
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,16		21,60
	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
Итого за завтрак		590	18,36	11,34	69,14	545,42		94,24
Обед:		Суп-лапша домашняя (п/ф)						
	Печень, тушенная в соусе	50/50	16,18	7,20	30,53	227,73	439	44,35
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Салат из свеклы	100	1,33	4,50	25,50	95,00	34	12,63
	Напиток яблочный	200	0,15	0,14	9,33	64,00	701	6,80
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		840	29,96	23,81	138,08	822,41		108,53
Итого за день:		1430	48,32	35,15	207,22	1367,83		202,77
Неделя 2 День 8		Завтрак						
	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	9,08	7,35	42,50	297,50	302	28,86
	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
Итого за завтрак		662	17,67	21,11	150,04	828,90		85,79

Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	20,20
	Плов из птицы	270	16,71	20,30	41,10	398,20	54-12м	58,47
	Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50		29,25
	Кисель плодово-ягодный	200	0,23	0,01	15,27	142,20	648	5,86
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		860	29,66	31,00	97,98	908,15		116,98
Итого за день:		1522	47,33	52,11	248,02	1737,05		202,77
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Наггетсы куриные	70	11,29	12,14	10,94	165,33	437	49,70
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,40
	Овощи свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	23,02		19,96
	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
Итого за завтрак		560	22,15	18,40	83,50	576,65		95,06
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,42
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,55	14,43	24,78	243,33	437	54,50
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	100	0,80	0,10	2,50	14,16		21,60
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за обед:		852	28,65	26,81	108,83	798,37		107,71
Итого за день:		1412	50,80	45,21	192,33	1375,02		202,77
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	70/50	12,66	13,67	23,66	249,20	374	48,41
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	42,00	117,00	54-28	10,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,20
Итого за завтрак		622	21,19	21,00	117,49	696,28		90,58
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	16,30
	Мясо тушеное с овощами	50/50	10,92	10,81	2,92	139,40	433	50,99
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Салат из белокачанной капусты	100	2,50	11,50	10,40	142,83	43	20,70
	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
Итого за обед:		840	25,73	35,63	108,54	976,95		112,19
Итого за день:		1462	46,92	56,63	226,03	1673,23		202,77

Среднее значение за период: 490,46 481,48 2070,61 14996,63
49,05 48,15 207,06 1499,66

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