



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
1-4кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2024 – 2025 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	130	10,95	15,57	23,82	195,39	340	32,93
	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		542	15,78	19,93	72,84	476,39		74,97
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	7,84	16,75	197,65	155	15,42
	Капуста, тушенная с мясом птицы	80	10,98	9,90	30,16	176,26	440	42,67
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	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:		720	24,06	24,86	108,58	772,77		91,83
Итого за день:		1262	39,84	44,79	181,42	1249,16		166,80
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Плов из птицы	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат из белокачанной капусты с огурцами и зеленью	60	1,30	6,04	2,20	73,40	54-6з	13,70
	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	21,57	26,57	71,8	599,15		74,97
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	4,40	5,30	16,88	223,12	54-10	16,40
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	15,25	3,54	10,67	135,57	454	40,83
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,48	35,49	225,80	510	9,10
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,20
	Овощи свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	12,81		12,90
	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	28,38	16,26	93,52	783,96		91,83
Итого за день:		1360	49,95	42,83	165,32	1383,11		166,80
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	120/20	10,01	9,84	30,26	280,44	362	50,30
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
Итого за завтрак		552	21,50	19,98	73,84	599,24		74,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	13,04
	Биточки рубленые из птицы	80	10,35	10,00	18,49	173,65	54-23 м	40,61
	Картофель по-деревенски	130	4,21	5,90	19,94	156,48	351	20,60
	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	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,20
Итого за обед:		710	23,03	22,19	112,99	775,26		91,83
Итого за день:		1262	44,53	42,17	186,83	1374,5		166,80
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	10,91	11,19	13,27	170,49	437	47,90
	Каша вязкая пшеничная	150	1,30	4,08	35,18	194,83	510	9,89
	Овощи свежие (огурцы)	45	0,45	0,00	0,97	7,36		10,18
	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
Итого за завтрак		515	16,84	16,25	79,44	514,98		74,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	20,20
	Рагу из мяса птицы	220	11,69	12,68	40,27	269,08	54-9 м	45,38
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		17,55
	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:		770	23,71	23,30	102,81	731,71		91,83
Итого за день:		1285	40,55	39,55	182,25	1246,69		166,80
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	80	9,87	8,72	8,09	164,44	455	41,56
	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
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
Итого за завтрак		500	17,48	16,35	65,26	504,10		74,97
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	5,46	9,75	30,83	189,50	138	15,83
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,10
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	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:		730	27,74	27,12	106,36	800,5		91,83
Итого за день:		1230	45,22	43,47	171,62	1304,6		166,80

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	260	16,09	19,55	39,58	383,45	54-12м	54,27
	Салат "Розовый" из капусты со свеклой	60	3,00	2,64	0,96	3,94	101	13,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	37	2,81	0,30	21,46	96,66		2,99
Итого за завтрак		557	23,04	23,15	68,82	521,85		74,97
	Свекольник со сметаной	250	8,25	10,35	18,33	160,38	54-18 с	18,34
	Котлеты рубленые из птицы	90	10,63	11,28	20,95	221,38	498	44,19
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,58	5,08	38,74	246,00	508	18,40
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	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:		750	28,7	27,52	119,42	859,74		91,83
Итого за день:		1307	51,74	50,67	188,24	1381,59		166,80
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	15,25	3,54	10,67	135,57	454	40,83
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Соус томатный	20	0,73	0,49	1,94	14,80	588	2,20
	Овощи свежие (огурцы)	40	0,40	0,00	0,86	6,54		9,44
	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		530	23,88	10,85	70,29	518,71		74,97
Обед:	Суп-лапша домашняя (п/ф)	200	4,37	3,88	24,66	119,60	148	13,21
	Печень, тушенная в соусе	40/40	14,14	6,24	26,82	204,95	439	35,48
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,04
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	15,30	57,00	34	8,10
	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:		730	26,3	20,08	118	731,73		91,83
Итого за день:		1260	50,18	30,93	188,29	1250,44		166,80
Неделя 2 День 8								
Завтрак	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
Итого за завтрак		552	12,81	19,32	118,34	664,90		74,97
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,75	10,20	16,00	218,75	110	20,20
	Плов из птицы	200	11,89	11,48	41,31	294,97	54-12м	45,02
	Зеленый горошек консервированный	60	1,76	0,10	3,56	26,70		17,55
	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:		750	23,67	22,11	95,82	787,12		91,83
Итого за день:		1302	36,48	41,43	214,16	1452,02		166,80
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
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный	38	2,89	0,30	22,04	99,28		3,07
Итого за завтрак:		500	20,90	18,18	78,54	548,41		74,97
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	4,62	6,27	11,40	158,12	155	12,74
	Бефстроганов из птицы	40/50	15,80	11,19	22,31	219,00	437	50,10
	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
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		2,42
Итого за обед:		742	24,79	21,82	98,56	704,04		91,83
Итого за день:		1242	45,69	40	177,1	1252,45		166,80
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	50/50	9,86	10,65	18,43	194,18	374	42,16
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	131,21	520	21,70
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	16,80	46,80	54-28	4,81
	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:		522	16,98	16,97	88,66	520,59		74,97
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,38	5,73	20,35	206,43	139	13,04
	Мясо тушеное с овощами	40/40	12,76	12,99	14,75	123,91	433	42,17
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	5,84	26,80	219,50	332	15,50
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,90	6,24	85,70	43	12,42
	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:		730	25,47	31,78	107,60	852,72		91,83
Итого за день:		1252	42,45	48,75	196,26	1373,31		166,80

Среднее значение за период: 446,63 424,59 1851,49 13267,87
44,663 42,459 185,149 1326,787

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