



«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегаполис»

В.А. Лысенко

«12» января 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ № 6 х.Комаров

И.А. Лапоногова

«12» января 2026г



# 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<br>ценность, ккал | №<br>записи<br>в | Цена<br>блюда,<br>руб |
|-----------------|---------------------------------------------------|------------------------|---------------------|--------|----------|----------------------------------|------------------|-----------------------|
|                 |                                                   |                        | белки               | жиры   | углеводы |                                  |                  |                       |
| Неделя 1 День 1 |                                                   |                        |                     |        |          |                                  |                  |                       |
| Завтрак         | Омлет натуральный                                 | 150                    | 12,68               | 14,84  | 23,45    | 225,50                           | 485              | 50,54                 |
|                 | Икра кабачковая                                   | 60                     | 1,07                | 2,70   | 9,20     | 88,20                            | 57               | 18,76                 |
|                 | Чай с сахаром                                     | 200                    | 0,19                | 0,04   | 10,98    | 43,90                            | 885              | 3,80                  |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40                     | 3,04                | 0,32   | 19,68    | 93,76                            |                  | 4,20                  |
|                 | Кондитерское изделие (печенье сахарное)           | 50                     | 2,28                | 1,85   | 20,10    | 136,50                           |                  | 15,90                 |
|                 | Итого за завтрак                                  | 500                    | 19,26               | 19,75  | 83,41    | 587,86                           |                  | 94,00                 |
| Обед:           | Суп картофельный с бобовыми (горохом)             | 200                    | 6,70                | 1,58   | 16,28    | 149,00                           | 138              | 21,35                 |
|                 | Рагу из мяса птицы                                | 200                    | 10,18               | 16,42  | 25,85    | 302,73                           | 334              | 47,83                 |
|                 | Салат из квашеной капусты                         | 60                     | 0,52                | 2,71   | 1,54     | 32,55                            | 67               | 15,29                 |
|                 | Сок персиковый "Диас" т/п                         | 200                    | 1,00                | 0,00   | 21,20    | 96,00                            |                  | 25,00                 |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40                     | 3,04                | 0,32   | 23,20    | 93,76                            |                  | 4,20                  |
|                 | Итого за обед:                                    | 700                    | 21,44               | 21,03  | 88,07    | 674,04                           |                  | 113,67                |
| Итого за день:  | 1200                                              | 40,70                  | 40,78               | 171,48 | 1261,9   |                                  | 207,67           |                       |
| Неделя 1 День 2 |                                                   |                        |                     |        |          |                                  |                  |                       |
| Завтрак         | Гречка по-купечески                               | 200                    | 12,93               | 13,94  | 36,74    | 323,35                           | 28               | 59,96                 |
|                 | Салат из свеклы                                   | 60                     | 0,80                | 2,70   | 13,30    | 67,40                            | 34               | 8,16                  |
|                 | Чай с лимоном и с сахаром                         | 200                    | 0,25                | 0,05   | 11,33    | 60,00                            | 880              | 6,95                  |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40                     | 3,04                | 0,32   | 19,68    | 93,76                            |                  | 4,20                  |
|                 | Сыр "Российский" (порциями)                       | 10                     | 2,18                | 2,59   | 0,00     | 32,09                            | 97               | 13,73                 |
|                 | Итого за завтрак                                  | 510                    | 19,20               | 19,60  | 81,05    | 576,6                            |                  | 94,00                 |
| Обед:           | Суп картофельный с яйцом (кудрявый)               | 200                    | 6,00                | 5,81   | 24,44    | 156,07                           | 140              | 20,56                 |
|                 | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом         | 90                     | 11,74               | 10,82  | 9,92     | 147,63                           | 352              | 40,95                 |
|                 | Каша вязкая пшеничная                             | 150                    | 3,42                | 2,92   | 15,00    | 97,50                            | 510              | 18,15                 |
|                 | Винегрет                                          | 60                     | 0,78                | 5,37   | 12,03    | 67,47                            | 29               | 16,56                 |
|                 | Компот из плодов свежих (апельсины или мандарины) | 200                    | 0,42                | 0,09   | 20,94    | 126,21                           | 924              | 13,25                 |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40                     | 3,04                | 0,32   | 19,68    | 93,76                            |                  | 4,20                  |
| Итого за обед:  | 740                                               | 25,40                  | 25,33               | 102,01 | 688,64   |                                  | 113,67           |                       |
| Итого за день:  | 1250                                              | 44,60                  | 44,93               | 183,06 | 1265,24  |                                  | 207,67           |                       |
| Неделя 1 День 3 |                                                   |                        |                     |        |          |                                  |                  |                       |
| Завтрак         | Каша жидкая молочная манная                       | 200                    | 5,85                | 5,74   | 37,76    | 238,08                           | 311              | 28,47                 |
|                 | Сэндвич с курицей                                 | 100                    | 12,73               | 13,53  | 30,20    | 235,00                           | 626              | 40,36                 |
|                 | Чай фруктовый                                     | 200                    | 0,31                | 0,10   | 5,82     | 68,65                            | 885              | 6,97                  |
|                 | Фрукты свежие (яблоки)                            | 100                    | 0,40                | 0,40   | 9,80     | 44,40                            | 386              | 18,20                 |
|                 | Итого за завтрак                                  | 600                    | 19,29               | 19,77  | 83,58    | 586,13                           |                  | 94,00                 |
|                 | Обед:                                             | Свекольник со сметаной | 200                 | 1,80   | 5,28     | 18,66                            | 138,30           | 54-18 с               |
|                 | Чахохбили                                         | 110                    | 13,77               | 12,58  | 15,42    | 152,14                           | 491              | 52,82                 |

|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
|------------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
|                  | Каша вязкая перловая                        | 150  | 4,43  | 5,27  | 30,49  | 187,13  | 510    | 12,86  |
|                  | Сок мультифрукт "Диас" т/п                  | 200  | 0,50  | 0,10  | 11,00  | 98,00   | 707    | 25,00  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |        | 4,20   |
|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
| Итого за обед:   |                                             | 700  | 23,54 | 23,55 | 98,77  | 669,33  |        | 113,67 |
| Итого за день:   |                                             | 1300 | 42,83 | 43,32 | 182,35 | 1255,46 |        | 207,67 |
| Неделя 1 День 4  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом (70/30)           | 100  | 10,02 | 7,98  | 10,24  | 163,88  | 462    | 39,22  |
|                  | Макаронные изделия отварные                 | 150  | 3,32  | 4,92  | 32,80  | 196,79  | 332    | 18,91  |
|                  | Салат из квашеной капусты                   | 60   | 0,52  | 2,71  | 1,54   | 32,55   | 67     | 15,29  |
|                  | Какао-напиток с молоком сгущенным           | 200  | 2,48  | 3,87  | 19,49  | 101,60  | 869    | 16,38  |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |        | 4,20   |
| Итого за завтрак |                                             | 550  | 19,38 | 19,80 | 83,75  | 588,58  |        | 94,00  |
|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
| Обед:            | Суп картофельный с клецками                 | 200  | 4,62  | 6,27  | 11,40  | 123,40  | 155    | 16,12  |
|                  | Котлеты рубленые из птицы                   | 90   | 9,63  | 10,63 | 12,95  | 164,38  | 498    | 53,94  |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                  | 150  | 5,22  | 6,34  | 31,93  | 233,71  | 508    | 20,45  |
|                  | Свекла отварная дольками                    | 60   | 0,90  | 0,10  | 11,60  | 70,20   | 54-28з | 9,10   |
|                  | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины) | 200  | 0,23  | 0,09  | 9,17   | 38,37   | 930    | 9,86   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |        | 4,20   |
| Итого за обед:   |                                             | 740  | 23,64 | 23,75 | 100,25 | 723,82  |        | 113,67 |
| Итого за день:   |                                             | 1290 | 43,02 | 43,55 | 184,00 | 1312,40 |        | 207,67 |
| Неделя 1 День 5  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
| Завтрак          | Капуста, тушеная с мясом птицы              | 90   | 10,29 | 9,85  | 16,98  | 171,47  | 54-27м | 44,67  |
|                  | Пюре картофельное                           | 150  | 3,07  | 5,81  | 19,82  | 169,33  | 737    | 27,18  |
|                  | Мармелад фруктово-ягодный                   | 40   | 2,60  | 3,68  | 15,86  | 108,24  |        | 14,35  |
|                  | Чай с сахаром                               | 200  | 0,19  | 0,04  | 10,98  | 43,90   | 883    | 3,60   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |        | 4,20   |
| Итого за завтрак |                                             | 520  | 19,19 | 19,70 | 83,32  | 586,70  |        | 94,00  |
|                  |                                             |      |       |       |        |         |        |        |
| Обед:            | Борщ с капустой и картофелем                | 200  | 3,80  | 4,16  | 6,40   | 115,00  | 110    | 20,46  |
|                  | Паста "Альфредо"                            | 200  | 13,22 | 10,82 | 35,75  | 267,97  | 455    | 52,73  |
|                  | Салат "Мозаика"                             | 60   | 1,43  | 4,72  | 6,24   | 75,44   | 94     | 14,50  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                 | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639    | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |        | 4,20   |
|                  | Кондитерские изделия (вафли)                | 35   | 1,22  | 3,75  | 13,80  | 78,50   |        | 15,91  |
| Итого за обед:   |                                             | 735  | 23,18 | 23,77 | 105,17 | 743,35  |        | 113,67 |
| Итого за день:   |                                             | 1255 | 42,37 | 43,47 | 188,49 | 1330,05 |        | 207,67 |

Средние показатели :  
Среднее значение за 5 дней:  
соотношение

213,52 216,05 909,38 6425,05  
42,704 43,21 181,876 1285,01

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептур<br>ы | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|--------------------|--------------------|
|                  |                                               |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                    |                    |
| Неделя 2 День 6  | Завтрак                                       |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                                 | 200       | 13,27               | 7,04  | 36,34    | 248,61                           | 54-12м             | 52,11              |
|                  | Салат из моркови по-корейски                  | 60        | 1,20                | 6,13  | 6,98     | 98,50                            | 73                 | 10,37              |
|                  | Чай фруктовый                                 | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 38,65                            | 885                | 6,97               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 4,20               |
|                  | Мафины сливочные                              | 30        | 1,44                | 6,12  | 14,78    | 108,25                           |                    | 20,35              |
| Итого за завтрак |                                               | 530       | 19,26               | 19,71 | 83,6     | 587,77                           |                    | 94,00              |
| Обед             | Свекольник со сметаной                        | 200       | 1,80                | 5,28  | 18,66    | 138,30                           | 54-18 с            | 18,79              |
|                  | Жаркое по-домашнему                           | 210       | 21,05               | 19,53 | 39,46    | 236,99                           | 436                | 66,18              |
|                  | Кисель плодово-ягодный                        | 200       | 0,23                | 0,01  | 15,27    | 182,20                           | 648                | 6,30               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 23,20    | 93,76                            |                    | 4,20               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                        | 100       | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                            | 386                | 18,20              |
| Итого за обед    |                                               | 750       | 26,52               | 25,54 | 106,39   | 695,65                           |                    | 113,67             |
| Итого за день:   |                                               | 1280      | 45,78               | 45,25 | 189,99   | 1283,42                          |                    | 207,67             |
| Неделя 2 День 7  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом     | 100       | 12,61               | 14,02 | 5,02     | 164,03                           | 352                | 47,38              |
|                  | Макаронные изделия отварные                   | 150       | 3,32                | 4,92  | 32,80    | 196,79                           | 332                | 18,91              |
|                  | Винегрет                                      | 60        | 0,78                | 5,37  | 12,03    | 67,47                            | 29                 | 16,56              |
|                  | Чай с лимоном и с сахаром                     | 200       | 0,25                | 0,05  | 11,33    | 60,00                            | 880                | 6,95               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                    | 4,20               |
| Итого за завтрак |                                               | 550       | 20                  | 24,68 | 80,86    | 582,05                           |                    | 94,00              |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)         | 200       | 6,70                | 10,58 | 16,28    | 149,00                           | 139                | 21,35              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (80/30) | 110       | 9,25                | 9,72  | 5,40     | 153,00                           | 471                | 49,21              |
|                  | Каша вязкая перловая                          | 150       | 4,43                | 5,27  | 30,49    | 187,13                           | 510                | 12,86              |
|                  | Сок персиковый "Диас" т/п                     | 200       | 1,00                | 0,00  | 21,20    | 96,00                            |                    | 25,00              |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 50        | 3,80                | 0,40  | 29,00    | 117,20                           |                    | 5,25               |
| Итого за обед:   |                                               | 710       | 25,18               | 25,97 | 102,37   | 702,33                           |                    | 113,67             |
| Итого за день:   |                                               | 1260      | 45,18               | 50,65 | 183,23   | 1284,38                          |                    | 207,67             |
| Неделя 2 День 8  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                    |                    |
| Завтрак          | Каша "Дружба"                                 | 200       | 10,26               | 8,88  | 27,36    | 258,00                           | 418                | 27,42              |
|                  | Сдоба "Выборгская"                            | 80        | 8,30                | 8,40  | 30,80    | 266,50                           |                    | 33,00              |
|                  | Какао-напиток с молоком сгущенным             | 200       | 2,48                | 3,87  | 19,49    | 101,60                           | 869                | 16,38              |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                        | 100       | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                            | 386                | 17,20              |
| Итого за завтрак |                                               | 580       | 21,44               | 21,55 | 87,45    | 670,50                           |                    | 94,00              |
| Обед:            | Борщ с капустой и картофелем                  | 200       | 3,80                | 4,16  | 6,40     | 115,00                           | 110                | 20,46              |
|                  | Биточки рубленые из птицы с соусом (75/25)    | 100       | 8,80                | 11,85 | 9,24     | 107,40                           | 498                | 44,27              |

|                  |                                                 |      |       |       |        |         |         |        |
|------------------|-------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|---------|--------|
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                      | 150  | 5,22  | 6,34  | 31,93  | 233,71  | 508     | 20,45  |
|                  | Зеленый горошек консервированный                | 60   | 1,76  | 0,10  | 3,56   | 26,70   |         | 18,42  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |         | 4,20   |
| Итого за обед:   |                                                 | 750  | 23,09 | 22,77 | 94,11  | 689,25  |         | 113,67 |
| Итого за день:   |                                                 | 1330 | 44,53 | 44,32 | 181,56 | 1359,75 |         | 207,67 |
| Неделя 2 День 9  |                                                 |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Паста "Альфредо"                                | 200  | 13,22 | 10,82 | 35,75  | 267,97  | 455     | 52,73  |
|                  | Салат из квашеной капусты                       | 60   | 0,52  | 2,71  | 1,54   | 32,55   | 67      | 15,29  |
|                  | Кофейный напиток                                | 200  | 1,14  | 0,66  | 6,82   | 37,80   | 692     | 4,18   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |         | 4,20   |
|                  | Кондитерское изделие                            | 30   | 1,35  | 5,24  | 19,91  | 155,00  |         | 17,60  |
| Итого за завтрак |                                                 | 530  | 19,27 | 19,75 | 83,70  | 587,08  |         | 94,00  |
| Обед:            | Суп картофельный с крупой (гречневая)           | 200  | 3,07  | 3,32  | 31,88  | 142,46  | 138     | 17,48  |
|                  | Фрикассе из курицы                              | 110  | 14,08 | 16,98 | 16,40  | 300,25  | 692     | 63,98  |
|                  | Каша вязкая пшеничная                           | 150  | 3,42  | 2,92  | 15,00  | 97,50   | 510     | 18,15  |
|                  | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)     | 200  | 0,23  | 0,09  | 9,17   | 38,37   | 930     | 9,86   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |         | 4,20   |
| Итого за обед:   |                                                 | 700  | 23,84 | 23,63 | 95,65  | 672,34  |         | 113,67 |
| Итого за день:   |                                                 | 1230 | 43,11 | 43,38 | 179,35 | 1259,42 |         | 207,67 |
| Неделя 2 День 10 |                                                 |      |       |       |        |         |         |        |
| Завтрак          | Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30) | 100  | 12,05 | 13,48 | 21,68  | 210,32  | 374     | 50,43  |
|                  | Пюре картофельное                               | 150  | 3,07  | 5,81  | 19,82  | 169,33  | 737     | 27,18  |
|                  | Свекла отварная дольками                        | 60   | 0,90  | 0,10  | 11,60  | 70,20   | 54-28з  | 9,10   |
|                  | Чай с сахаром                                   | 200  | 0,19  | 0,04  | 10,98  | 43,90   | 883     | 3,60   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 35   | 2,66  | 0,28  | 20,30  | 91,44   |         | 3,69   |
| Итого за завтрак |                                                 | 545  | 18,87 | 19,71 | 84,38  | 585,19  |         | 94,00  |
| Обед:            | Свекольник со сметаной                          | 200  | 1,80  | 5,28  | 18,66  | 138,30  | 54-18 с | 18,79  |
|                  | Плов из птицы                                   | 200  | 13,27 | 7,04  | 26,34  | 248,61  | 54-12м  | 52,11  |
|                  | Винегрет                                        | 60   | 0,78  | 5,37  | 12,03  | 67,47   | 29      | 16,56  |
|                  | Компот из смеси сухофруктов                     | 200  | 0,47  | 0,00  | 19,78  | 112,68  | 639     | 5,87   |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                     | 40   | 3,04  | 0,32  | 23,20  | 93,76   |         | 4,20   |
|                  | Десерт "Тонди чоко"                             | 30   | 4,06  | 5,91  | 8,05   | 86,50   |         | 16,14  |
|                  |                                                 | 730  | 23,42 | 23,92 | 108,06 | 747,32  |         | 113,67 |
|                  |                                                 | 1275 | 42,29 | 43,63 | 192,44 | 1332,51 |         | 207,67 |

Среднее значение за период:

434,41 443,28 1835,95 12944,53

43,441 44,328 183,595 1294,453

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.Лапишиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г