



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2025 – 2026 уч.г.

ОВЗ 5-11 кл

Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	35,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,60
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		22,35
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	93,76		4,20
		570	18,17	18,36	83,88	538,84		84,38
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	20,35	186,43	139	26,65
	Рагу из мяса птицы	250	13,69	21,24	43,98	378,41	334	60,80
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,33	54,25	67	25,48
	Сок персиковый "Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00		25,00
	Хлеб пшеничный йодированный	45	3,42	0,36	22,14	105,48		4,73
Итого за обед:		845	27,76	27,56	112,00	820,57		142,66
Итого за день:		1415	45,93	45,92	195,88	1359,41		227,04
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	210	17,19	20,01	43,74	384,67	28	60,88
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386	16,00
Итого за завтрак		550	20,82	20,77	84,20	566,73		84,38
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	7,50	5,26	28,55	175,09	140	25,70
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	47,38
	Каша вязкая пшеничная	180	4,10	3,50	18,00	117,00	510	22,98
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	28,10
	Компот из плодов свежих (апельсины или мандарины)	200	0,42	0,09	20,94	126,21	924	13,25
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	117,20		5,25
Итого за обед:		880	27,28	25,93	125,97	819,92		142,66
Итого за день:		1430	48,1	46,7	210,17	1386,65		227,04
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	6,44	6,31	41,54	261,89	311	30,41
	Сэндвич с курицей	90	11,86	12,18	27,18	211,50	626	36,32
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,30
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	108,24		14,35
Итого за завтрак		550	21,09	22,21	95,56	625,53		84,38
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с	23,49
	Чахохбили	110	13,77	12,58	15,42	152,14	491	52,82
	Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	36,59	224,56	510	14,53
	Салат из квашеной капусты с огурцами	100	2,33	1,18	5,05	24,43	45	22,62
	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:		880	27,21	27,10	114,59	765,77		142,66
Итого за день:		1430	48,3	49,31	210,15	1391,3		227,04
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	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332	20,84
	Кондитерское изделие (батончик "Супер")	40	4,80	7,60	22,00	112,00		16,30
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
Итого за завтрак		560	22,98	22,46	95,10	643,59		84,38
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,78	7,84	14,25	134,25	155	23,52
	Котлеты рубленные из птицы	100	10,70	11,81	14,39	172,64	498	59,93
	Каша рассыпчатая гречневая	180	6,26	7,61	38,32	260,45	508	25,93
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	19,33	107,00	54-28з	18,17
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	0,23	0,09	9,17	38,37	930	9,86
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
Итого за обед:		880	28,27	27,92	120,06	829,91		142,66
Итого за день:		1440	51,25	50,38	215,16	1473,5		227,04
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	100	11,43	9,72	15,80	171,46	54-27м	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
	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		550	22,62	22,90	90,34	592,62		84,38
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	4,75	5,20	8,00	142,75	110	25,58
	Паста "Альфредо"	210	13,88	11,36	37,54	327,64	455	54,94
	Салат "Мозаика"	100	2,38	7,87	10,40	95,73	94	24,70
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		5,25
	Кондитерские изделия	40	2,24	3,71	13,80	78,50		26,32
Итого за обед:		850	27,52	28,54	114,12	874,5		142,66
Итого за день:		1400	50,14	51,44	204,46	1467,12		227,04

Средние показатели : 243,72 243,75 1035,82 7077,98
Среднее значение за 5 дней: 48,74 48,75 207,16 1415,60
соотношение

Неделя 2 День 6								
Завтрак		Плов из птицы	210	13,93	9,39	38,16	261,04	54-12м 54,88
		Салат из моркови по-корейски	100	2,00	9,74	11,63	164,17	73 17,28
		Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885 6,97
		Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	5,25
Итого за завтрак			560	20,04	19,63	80,21	581,06	84,38
Обед		Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с 23,49
		Жаркое по-домашнему	210	21,05	19,53	39,46	236,99	436 66,18
		Салат из квашеной капусты с огурцами	100	2,33	1,18	5,05	24,43	45 22,62
		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
		Кондитерские изделия	30	1,80	2,60	22,00	112,00	19,87
Итого за обед			830	30,70	30,24	128,31	822,26	142,66
Итого за обед:			1390	50,74	49,87	208,52	1403,32	227,04
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	180	3,98	5,90	36,36	236,15	332 20,84
		Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692 3,82
		Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	4,20
		Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	1,20	22,20	105,00	8,14
Итого за завтрак			550	22,27	22,10	90,08	636,74	84,38
Обед:		Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	8,38	5,73	20,35	186,43	139 26,65
		Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (80/30)	110	9,25	9,72	5,40	153,00	471 49,21
		Каша вязкая перловая	180	5,32	6,32	36,59	224,56	510 14,53
		Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,70	7,20	8,20	77,10	35 22,02
		Сок персиковый "Диас" т/п	200	1,00	0,00	21,20	96,00	25,00
		Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	5,25
Итого за обед:			890	29,45	29,37	116,34	854,29	142,66
Итого за обед:			1440	51,72	51,47	206,42	1491,03	227,04
Неделя 2 День 8								
Завтрак		Каша "Дружба"	190	9,75	8,44	25,99	245,10	418 26,23
		Сдоба "Выборгская"	80	8,30	9,40	30,80	266,50	33,00
		Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880 6,95
		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	386 18,20
Итого за завтрак			570	18,7	18,29	77,92	616	84,38
Обед:		Борщ с капустой и картофелем	250	4,75	5,20	8,00	142,75	110 25,58
		Биточки рубленные из птицы	90	9,58	13,85	10,24	151,68	498 49,88
		Каша рассыпчатая гречневая	180	6,26	7,61	38,32	260,45	508 25,93
		Зеленый горошек консервированный	100	2,93	0,17	5,93	44,50	31,20
		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:			860	27,03	27,15	105,47	805,82	142,66
Итого за день:			1430	45,73	45,44	183,39	1421,82	227,04
Неделя 2 День 9								

Завтрак	Паста "Альфредо"	210	13,88	15,46	34,31	327,64	455	54,94
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,48	3,87	19,49	101,60	875	9,44
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,20
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00		15,80
Итого за завтрак		550	20,20	19,85	80,98	561,00		84,38
Обед:	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	4,15	29,85	168,08	138	20,76
	Фрикассе из курицы	115	14,50	18,85	16,40	309,89	692	66,89
	Каша вязкая пшеничная	180	4,10	3,50	18,00	117,00	510	22,78
	Свекла отварная дольками	100	1,50	0,17	19,33	107,00	54-28з	18,17
	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	19,68	93,76		4,20
Итого за обед:		885	27,21	27,08	112,43	834,10		142,66
Итого за день:		1435	47,41	46,93	193,41	1395,1		227,04
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(50/50)	100	11,05	9,48	19,68	182,36	374	39,62
	Пюре картофельное	180	5,68	6,97	23,78	164,00	737	29,00
	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
	Кондитерское изделие (печенье)	40	2,28	5,85	20,10	119,50		7,96
Итого за завтрак		560	22,24	22,66	94,22	603,52		84,38
Обед:	Свекольник со сметаной	250	2,25	6,60	23,33	172,88	54-18 с	23,49
	Плов из птицы	250	16,58	8,80	32,93	269,71	54-12м	65,16
	Винегрет	100	1,48	8,96	19,56	146,79	29	28,10
	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		15,84
		870	27,88	30,59	126,85	882,32		142,66
Итого за обед:		1430	50,12	53,25	221,07	1485,84		227,04

Среднее значение за период: 489,44 490,71 2048,63 14275,09

48,944 49,071 204,863 1427,509

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.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

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