



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
5-11 кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2024 – 2025 уч.г.

ОВЗ 5-11 кл

Неделя 1 День 1								
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,68	12,13	5,25	225,50	340	38,85
	Икра кабачковая	100	2,00	6,00	22,40	147,00	57	29,48
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,62		4,62
Итого за завтрак	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,60	3,68	25,86	108,24		11,56
		552	21,27	22,25	93,49	655,26		87,71
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	5,77	5,09	14,25	227,37	155	21,13
	Капуста, тушенная с мясом птицы	100	13,73	12,96	37,70	220,32	440	58,31
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28	9,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		800	27,71	25,27	118,82	871,75		123,29
Итого за день:		1352	48,98	47,52	212,31	1527,01		211,00
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшённая	200	8,30	10,10	37,60	274,90	54-24 к	23,20
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	130/20	14,62	11,80	33,23	280,00	315	54,80
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
Итого за завтрак		569	23,22	21,95	86,03	614,90		84,10
Обед:	Суп крестьянский с крупой	250	6,41	7,24	23,87	237,75	54-10	20,97
	Котлеты мясо-картофельные по-пльновски	100	10,06	9,82	10,34	169,45	454	52,05
	Каша вязкая ячневая	180	5,10	7,78	42,59	270,96	510	13,38
	Соус красный основной	20	0,66	0,48	1,78	14,16	54-3 с	2,50
	Овощи соленые (огурцы)	100	1,30	0,16	4,06	25,00		27,00
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		890	26,69	25,82	109,06	889,82		126,90
Итого за день:		1459	49,91	47,77	195,09	1504,72		211,00
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Биточки рубленные из птицы	100	12,93	12,10	23,11	219,07	500	53,86
	Пюре картофельное	150	3,80	6,80	22,21	181,68	520	25,65
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	3,42	45,60	34	6,22
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		550	21,71	22,58	78,76	588,65		93,23
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	5,48	7,16	25,44	258,04	139	22,56
	Плов из птицы	250	12,86	14,35	51,64	368,70	54-12м	54,35
	Зеленый горошек консервированный	80	2,33	0,14	4,73	35,61		31,06
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		839	24,01	22,02	116,69	826,85		117,77
Итого за день:		1389	45,72	44,6	195,45	1415,5		211,00
Неделя 1 День 4								

Завтрак	Оладьи из печени по-кунцевски	90	11,68	14,47	12,92	210,81	468	38,78
	Макаронные изделия отварные	180	6,38	6,62	32,16	218,63	332	21,00
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Салат из квашеной капусты	60	0,76	0,14	2,60	14,64	45	15,60
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	0,30	0,05	15,20	60,00	686	8,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		590	22,23	22,09	87,86	622,58		90,08
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	6,00	8,38	13,00	218,75	110	26,46
	Рагу из мяса птицы	260	12,81	14,99	37,59	318,00	54-9 м	58,26
	Овощи соленые (помидоры)	100	1,30	0,16	4,06	25,00		27,00
	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		3,70
Итого за обед:		850	23,62	23,85	97,63	778,93		120,92
Итого за день:		1440	45,85	45,94	185,49	1401,51		211,00
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Гуляш из птицы	50/50	12,97	13,64	6,83	198,11	437	61,38
	Каша вязкая пшеничная	150	2,90	5,70	35,18	225,80	510	12,80
	Овощи соленые (огурцы)	60	0,80	0,10	2,80	15,00		16,20
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		562	19,90	19,80	78,99	587,31		97,28
Обед:	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	6,16	5,41	26,52	183,60	138	21,81
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	90	10,09	9,81	6,10	190,00	455	47,06
	Картофель по-деревенски	150	4,86	6,81	23,01	180,55	351	23,60
	Винегрет овощной	60	1,90	5,15	2,40	38,00	71	11,36
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	15,20	60,00	686	6,10
	Хлеб пшеничный йодированный	41	3,12	0,33	20,17	107,11		3,79
Итого за обед:		810	26,43	27,56	93,4	759,26		113,72
Итого за день:		1372	46,33	47,36	172,39	1346,57		211,00

Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	15,77	14,84	30,00	260,00	302	28,89
	Маффины сливочные	50	5,84	8,24	20,65	152,97		31,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Фрукты свежие	120	1,80	0,00	26,88	114,72	386	18,00
Итого за завтрак		632	23,60	23,12	88,51	571,59		81,09
Обед:	Суп-лапша домашняя	250	5,46	7,35	30,82	149,50	148	20,90
	Бефстроганов из птицы	50/50	17,55	12,43	24,79	243,33	437	58,45
	Каша вязкая пшеничная	180	2,76	9,69	51,82	237,40	510	15,36
	Салат из квашеной капусты	100	1,27	0,23	4,30	24,40	45	26,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за обед:		870	30,55	30,02	154,71	871,81		129,91
Итого за день:		1502	54,15	53,14	243,22	1443,4		211,00
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Мясо тушеное с овощами	50/50	13,28	17,26	18,65	249,25	433	55,42
	Макаронные изделия отварные	150	5,32	5,52	26,80	182,19	332	17,50
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28	9,00
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,20
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		3,70
Итого за завтрак		562	22,73	23,24	84,83	605,04		88,82
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	250	8,78	11,51	21,55	206,33	140	24,30
	Биточки по-белорусски	100	13,46	13,08	48,14	213,34	454	54,35
	Каша вязкая пшеничная	180	7,66	7,78	42,59	245,96	510	15,51
	Соус томатный	20	0,07	0,49	1,78	14,00	587	2,50
	Овощи соленые (помидоры)	60	1,12	0,24	5,74	35,80	639	14,52
	Напиток лимонный	200	0,12	0,02	6,74	68,00	699	7,30
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	104,50		3,70
Итого за обед:		850	34,25	33,44	146,22	887,93		122,18
Итого за день:		1412	56,98	56,68	231,05	1492,97		211,00

Среднее значение за период: 496,20 490,68 2013,24 14486,16
49,62 49,068 201,324 1448,616
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