



Примерное 10-дневное меню
для питания школьников
1-4кл со статусом ОВЗ
Мартыновского района
2025 – 2026 уч.г.

ОВЗ 1-4 кл

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	150	12,68	14,84	23,45	225,50	491	50,54
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	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 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	139	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	9,16
	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	18,79
	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 рубленные 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 ценность, ккал	№ рецептур ы	Цена 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.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.Тютельяна,Москва 2024 г