



«Утверждаю»
Директор ООО «Мегаполис»

В.А.Лысенко

«12» января 2026г



«Согласовано»
Директор МБОУ СОШ № 21
г. Сальск

Т.И.Светличная

«12» января 2026г

Примерное 10 – дневное меню для льготного питания школьников со статусом ОВЗ 1-4 кл г. Сальска

2025 – 2026 уч. г.

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидккая молочная рисовая	150	5,45	6,50	25,95	138,00	302	20,11
	Омлет натуральный	150	9,38	10,10	22,28	212,46	491	50,16
	Икра кабачковая	60	1,07	2,70	9,20	88,20	57	19,76
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	68,65	885	6,97
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за завтрак		600	19,25	19,72	82,93	601,07		100,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Ragu из мяса птицы	200	13,23	16,42	38,23	313,73	334	48,42
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		700	23,90	24,03	95,51	705,56		93,70
Итого за день:		1300	43,15	43,75	178,44	1306,63		193,70
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	12,93	13,94	36,74	323,35	28	59,92
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	13,30	67,40	34	9,86
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
	Сыр "Российский" (порциями)	15	2,18	2,59	0,00	32,09	97	19,97
Итого за завтрак		515	19,20	19,60	81,05	576,6		100,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (75/25)	100	11,71	12,02	11,02	166,26	352	45,30
	Каша вязкая пшеничная	150	3,30	4,08	25,18	154,83	510	17,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		3,75
Итого за обед		700	23,08	22,23	91,3	706,4		93,70
Итого за день:		1215	42,28	41,83	172,35	1283		193,70
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (80/80)	160	9,82	7,78	10,24	163,88	462	46,42
	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		3,00
Итого за завтрак		610	19,18	19,60	83,75	588,58		100,00
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявы)	200	6,00	5,81	24,44	146,07	140	20,56
	Чахохбили	125	8,88	11,20	6,40	166,00	491	51,64
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	12,86
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		715	22,82	22,60	90,79	705,64		93,70
Итого за день:		1325	42	42,2	174,54	1294,22		193,70
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша жидккая молочная манная	200	5,81	5,72	37,76	238,08	311	29,47
	Сэндвич с курицей и сыром	110	12,73	13,53	30,20	235,00	626	46,36
	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	17,20
Итого за завтрак		610	19,25	19,75	83,58	586,13		100,00
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	8,27	11,40	123,40	155	18,12
	Котлеты рубленые из птицы с соусом (75/50)	125	12,74	8,72	12,01	149,62	498	46,49

	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		715	23,09	23,65	94,80	713,17		93,70
Итого за день:		1325	42,34	43,4	178,38	1299,3		193,70
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	171,47	54-27м	38,87
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Батончик шоколадный "Чио Рио"	30	2,30	2,86	15,80	95,00		23,70
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за завтрак		510	18,95	18,89	83,61	589,56		100,00
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	151,30	138	19,88
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (80/50)	130	9,35	10,54	12,67	148,87		51,98
	Каша вязкая пшененная	150	6,38	6,48	35,49	198,47		13,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		720	23,10	22,57	99,12	705,08		93,70
Итого за день:		1230	42,05	41,46	182,73	1294,64		193,70

Среднее значение за 5 дней:

211,82	212,64	886,44	6477,79
42,36	42,53	177,29	1295,56

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	200	13,68	10,64	31,34	268,61	54-12м	50,62
	Винегрет	60	0,78	2,57	12,03	67,47	29	18,41
	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		3,00
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	108,25		21,00
Итого за завтрак		530	19,25	19,75	83,65	576,74		100,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Жаркое по-домашнему	220	17,05	14,46	42,76	290,13	436	56,02
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	4,56	57,40	34	9,16
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
		720	23,16	23,36	97,44	705,27		93,70
Итого за день:		1250	42,41	43,11	181,09	1282,01		193,70
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (75/25)	100	11,71	12,02	11,02	166,26	352	45,30
	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Зеленый горошек консервированный	60	0,76	0,10	9,56	26,70		24,00
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за завтрак		550	18,98	18,83	83,52	580,43		100,00
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	152,84	139	21,35
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,06	10,90	14,55	126,06	471	35,56
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	20,49	187,13	510	12,86
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		740	23,16	23,78	92,32	705,02		93,70
Итого за день:		1290	42,14	42,61	175,84	1285,45		193,70
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	10,25	8,88	27,86	208,00	302	28,63
	Рулет с начинкой	70	6,00	6,40	23,39	220,00		32,00
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	2,48	3,87	19,49	101,60	869	16,38
	Фрукты свежие (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	57,72	386	22,99
Итого за завтрак		600	19,25	19,67	83,48	587,32		100,00
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	3,80	5,73	6,32	142,00	110	21,40
	Биточки рубленые из птицы с соусом (80/30)	110	9,44	9,21	12,01	139,62	498	44,75
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		700	20,07	20,18	90,59	684,85		93,70
Итого за день:		1300	39,32	39,85	174,07	1272,17		193,70
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	210	11,88	7,66	24,31	263,85	455	54,94
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	2,71	1,54	32,55	67	15,29
	Кофейный напиток элаковый 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		3,00
	Кондитерское изделие	30	1,35	5,24	18,51	105,00		17,33
Итого за завтрак		540	19,27	19,8	83,53	596,76		100,00
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	4,67	5,44	26,48	112,46	138	16,67
	Капуста, тушеная с мясом птицы	110	12,58	12,04	20,75	279,57	54-27м	43,55

	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	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		3,00
Итого за обед		700	23,55	23,65	97,71	699,02		93,70
Итого за день:		1240	42,82	43,45	181,24	1295,78		193,70
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе) (70/30)	100	11,85	13,48	21,68	210,32	374	50,22
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	0,10	11,20	46,26	35	12,35
	Чай с лимоном и с сахаром	200	0,25	0,05	11,33	60,00	880	7,25
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за завтрак		550	19,23	19,76	83,71	579,67		100,00
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	10,66	151,30	54-18 с	19,88
	Плов из птицы	200	13,68	10,64	31,34	268,61	54-12м	50,62
	Салат из белокочанной капусты	60	4,04	6,90	17,74	83,40	43	14,56
	Компот из смеси суфруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,64
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		3,00
Итого за обед		700	23,03	23,74	99,2	709,75		93,70
Итого за день:		1250	42,26	43,5	182,91	1289,42		193,70

Среднее значение за 10 дней:

420,77 425,16 1781,59 12902,62

42,077 42,516 178,159 1290,262

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 попри 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
 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для попри общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна,Москва 2024 г

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371020

Владелец Светличная Татьяна Ивановна

Действителен С 20.01.2026 по 20.01.2027