

«Утверждаю»  
Директор ООО «Мегapolis»  
  
В.А. Лысенко  
«01» сентября 2026г

«Согласовано»  
Директор МБОУ СОШ № 21  
г. Сальск  
  
Т.И. Светличная  
«01» сентября 2026г

Примерное 10 – дневное меню  
для льготного питания школьников  
со статусом ОВЗ 5-11 кл  
г. Сальска

2026 – 2027 уч. г.

## ОВЗ 5-11 кл

| Прием пищи       | Наименование блюда                                | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда |
|------------------|---------------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|---------------|
|                  |                                                   |           | белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |               |
| Неделя 1 День 1  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная рисовая                      | 230       | 9,91                | 8,35  | 42,56    | 231,90                           | 302            | 31,92         |
|                  | Яйца вареные                                      | 50        | 4,78                | 4,05  | 0,25     | 56,55                            |                | 15,70         |
|                  | Мафины сливочные                                  | 30        | 1,84                | 6,12  | 11,78    | 108,25                           |                | 23,00         |
|                  | Напиток злаковый на молоке                        | 200       | 2,43                | 3,87  | 18,79    | 101,60                           | 875            | 9,88          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 45        | 3,42                | 0,36  | 22,14    | 105,48                           |                | 3,88          |
| Итого за завтрак |                                                   | 555       | 22,38               | 22,75 | 95,52    | 603,78                           |                | 84,38         |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)             | 250       | 5,36                | 6,73  | 31,35    | 196,43                           | 139            | 25,37         |
|                  | Рагу из мяса птицы                                | 220       | 14,13               | 15,45 | 30,71    | 335,00                           | 334            | 61,37         |
|                  | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36          |
|                  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Итого за обед    |                                                   | 710       | 22,72               | 22,54 | 90,72    | 669,09                           |                | 93,70         |
| Итого за день:   |                                                   | 1265      | 45,1                | 45,29 | 186,24   | 1272,87                          |                | 178,08        |
| Неделя 1 День 2  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Завтрак          | Гречка по-купечески                               | 180       | 14,25               | 17,52 | 33,67    | 362,72                           | 28             | 54,22         |
|                  | 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                            |                | 3,36          |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                            | 130       | 0,52                | 0,52  | 12,74    | 57,72                            | 386            | 23,20         |
|                  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 18,00               | 18,40 | 77,07    | 558,1                            |                | 84,38         |
| Обед             | Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)                  | 200       | 2,32                | 7,88  | 22,66    | 168,19                           | 148            | 17,25         |
|                  | Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30) | 100       | 11,98               | 7,03  | 12,92    | 184,03                           | 352            | 52,59         |
|                  | Каша вязкая пшеничная                             | 160       | 3,42                | 5,92  | 20,00    | 198,50                           | 510            | 16,90         |
|                  | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36          |
| Итого за обед    |                                                   | 700       | 20,95               | 21,19 | 84,24    | 688,38                           |                | 93,70         |
| Итого за день:   |                                                   | 1250      | 38,95               | 39,59 | 161,31   | 1246,48                          |                | 178,08        |
| Неделя 1 День 3  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Завтрак          | Тефтели из птицы с соусом (50/50)                 | 100       | 8,24                | 6,61  | 8,53     | 135,88                           | 462            | 32,59         |
|                  | Макаронные изделия отварные                       | 180       | 3,98                | 5,90  | 36,36    | 236,15                           | 332            | 24,59         |
|                  | Кондитерское изделие (батончик "Супер")           | 40        | 4,80                | 7,60  | 13,50    | 82,00                            |                | 18,00         |
|                  | Кофейный напиток                                  | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 5,84          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36          |
| Итого за завтрак |                                                   | 560       | 21,20               | 21,09 | 84,89    | 585,59                           |                | 84,38         |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                      | 250       | 2,12                | 5,33  | 23,45    | 182,80                           | 110            | 24,88         |
|                  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
|                  | Оладьи из печени по-кунцевски                     | 70        | 12,45               | 11,82 | 8,36     | 191,55                           | 54-31 м        | 48,36         |
|                  | Каша вязкая перловая                              | 150       | 4,43                | 5,27  | 30,83    | 193,13                           | 510            | 13,50         |
|                  | Чай с сахаром                                     | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60          |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                       | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36          |
| Итого за обед    |                                                   | 710       | 22,23               | 22,78 | 91,30    | 705,14                           |                | 93,70         |
| Итого за день:   |                                                   | 1270      | 43,43               | 43,87 | 176,19   | 1290,73                          |                | 178,08        |
| Неделя 1 День 4  |                                                   |           |                     |       |          |                                  |                |               |
| Завтрак          | Каша жидкая молочная манная                       | 250       | 9,15                | 8,79  | 49,45    | 297,60                           | 311            | 37,05         |
|                  | Сэндвич с курицей                                 | 100       | 10,73               | 11,53 | 25,20    | 225,00                           | 626            | 40,36         |
|                  | Чай фруктовый                                     | 200       | 0,31                | 0,10  | 5,82     | 68,65                            | 885            | 6,97          |
| Итого за завтрак |                                                   | 550       | 20,19               | 20,42 | 80,47    | 591,25                           |                | 84,38         |

|                 |                                             |      |       |       |        |         |     |        |
|-----------------|---------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|-----|--------|
| Обед            | Суп картофельный с клецками                 | 250  | 4,72  | 5,06  | 21,75  | 191,25  | 155 | 21,22  |
|                 | Биточки рубленные из птицы с соусом (60/30) | 90   | 9,66  | 8,58  | 7,71   | 142,64  | 500 | 43,36  |
|                 | Каша рассыпчатая гречневая                  | 150  | 5,22  | 8,34  | 31,93  | 233,71  | 508 | 22,16  |
|                 | Чай с сахаром                               | 200  | 0,19  | 0,04  | 8,98   | 43,90   | 883 | 3,60   |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |     | 3,36   |
| Итого за обед   |                                             | 730  | 22,83 | 22,34 | 90,05  | 705,26  |     | 93,70  |
| Итого за день:  |                                             | 1280 | 43,02 | 42,76 | 170,52 | 1296,51 |     | 178,08 |
| Неделя 1 День 5 |                                             |      |       |       |        |         |     |        |
| Завтрак         | Рагу из мяса птицы                          | 210  | 13,49 | 12,84 | 28,74  | 317,87  | 334 | 58,62  |
|                 | Салат из белокочанной капусты               | 100  | 2,50  | 6,50  | 24,60  | 102,80  | 43  | 18,80  |
|                 | 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   |     | 3,36   |
|                 |                                             |      |       |       |        |         |     |        |
|                 |                                             | 550  | 19,22 | 19,70 | 84,00  | 558,33  |     | 84,38  |
| Обед            | Суп картофельный с крупой (рисовая)         | 250  | 6,86  | 9,23  | 28,05  | 189,00  | 138 | 23,84  |
|                 | Паста "Альфредо"                            | 200  | 12,22 | 11,82 | 33,01  | 335,85  | 455 | 53,69  |
|                 | Салат из квашеной капусты                   | 30   | 0,26  | 1,36  | 0,77   | 16,28   | 67  | 9,21   |
|                 | Чай с сахаром                               | 200  | 0,19  | 0,04  | 8,98   | 43,90   | 883 | 3,60   |
|                 | Хлеб пшеничный йодированный                 | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |     | 3,36   |
| Итого за обед   |                                             | 720  | 22,57 | 22,77 | 90,49  | 678,79  |     | 93,70  |
| Итого за день:  |                                             | 1270 | 41,79 | 42,47 | 174,49 | 1237,12 |     | 178,08 |

Среднее значение за 5 дней:

212,29 213,98 868,75 6343,71  
42,46 42,80 173,75 1268,74

| Прием пищи       | Наименование блюда                            | Вес блюда | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая<br>ценность, ккал | №<br>рецептуры | Цена<br>блюда, руб |
|------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------------|-------|----------|----------------------------------|----------------|--------------------|
|                  |                                               |           | Белки               | жиры  | углеводы |                                  |                |                    |
| Неделя 2 День 6  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Плов из птицы                                 | 210       | 14,36               | 18,40 | 39,97    | 282,04                           | 492            | 62,37              |
|                  | Свекла отварная дольками                      | 100       | 1,50                | 0,17  | 6,00     | 137,00                           | 54-283         | 15,05              |
|                  | 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                            |                | 3,36               |
|                  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Итого за завтрак |                                               | 550       | 19,09               | 18,93 | 76,63    | 556,7                            |                | 84,38              |
| Обед             | Свекольник                                    | 250       | 4,80                | 5,88  | 24,66    | 196,30                           | 54-18 с        | 22,36              |
|                  | Котлеты рубленые из птицы                     | 60        | 9,83                | 9,21  | 7,67     | 129,73                           | 498            | 42,22              |
|                  | Каша рассыпчатая гречневая                    | 150       | 5,22                | 8,34  | 31,93    | 233,71                           | 508            | 22,16              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36               |
|                  |                                               | 700       | 23,08               | 23,79 | 92,92    | 697,4                            |                | 93,70              |
| Итого за день:   |                                               | 1250      | 42,17               | 42,72 | 169,55   | 1254,1                           |                | 178,08             |
| Неделя 2 День 7  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Макароны с сыром                              | 200       | 13,55               | 12,09 | 49,20    | 286,93                           | 333            | 44,00              |
|                  | Салат из квашеной капусты                     | 100       | 0,87                | 6,18  | 2,57     | 84,25                            | 67             | 30,34              |
|                  | Кофейный напиток                              | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 5,84               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 50        | 3,80                | 0,40  | 24,60    | 137,20                           |                | 4,20               |
| Итого за завтрак |                                               | 550       | 19,36               | 19,33 | 83,19    | 546,18                           |                | 84,38              |
| Обед             | Суп картофельный с бобовыми (горохом)         | 250       | 5,36                | 6,73  | 31,35    | 196,43                           | 139            | 25,37              |
|                  | Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30) | 100       | 8,91                | 9,03  | 10,87    | 167,44                           | 471            | 40,47              |
|                  | Рис припущенный                               | 150       | 4,46                | 5,80  | 24,96    | 196,90                           | 512            | 20,90              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36               |
|                  |                                               | 740       | 21,96               | 21,92 | 95,84    | 698,43                           |                | 93,70              |
| Итого за день:   |                                               | 1290      | 41,32               | 41,25 | 179,03   | 1244,61                          |                | 178,08             |
| Неделя 2 День 8  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Каша "Дружба"                                 | 200       | 10,25               | 8,88  | 27,86    | 208,00                           | 302            | 30,14              |
|                  | Булочка "Абрикосовый аромат"                  | 70        | 8,20                | 9,86  | 28,09    | 248,00                           |                | 33,44              |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 10,98    | 43,90                            | 883            | 3,60               |
|                  | Фрукты свежие (яблоки)                        | 100       | 0,40                | 0,40  | 9,80     | 44,40                            | 386            | 17,20              |
| Итого за завтрак |                                               | 570       | 19,04               | 19,18 | 76,73    | 544,30                           |                | 84,38              |
| Обед             | Борщ с капустой и картофелем                  | 250       | 2,12                | 5,33  | 12,10    | 172,80                           | 110            | 25,17              |
|                  | Перловка с курицей                            | 200       | 15,91               | 14,01 | 38,24    | 324,88                           | 433            | 54,59              |
|                  | Салат из свеклы                               | 40        | 0,53                | 1,80  | 8,87     | 43,13                            | 34             | 6,98               |
|                  | Чай с сахаром                                 | 200       | 0,19                | 0,04  | 8,98     | 43,90                            | 883            | 3,60               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36               |
| Итого за обед    |                                               | 730       | 21,79               | 21,50 | 87,87    | 678,47                           |                | 93,70              |
| Итого за день:   |                                               | 1300      | 40,83               | 40,68 | 164,6    | 1222,77                          |                | 178,08             |
| Неделя 2 День 9  |                                               |           |                     |       |          |                                  |                |                    |
| Завтрак          | Паста "Альфредо"                              | 210       | 13,88               | 13,46 | 35,16    | 312,64                           | 455            | 56,38              |
|                  | Салат из белокочанной капусты                 | 100       | 2,50                | 6,50  | 24,60    | 102,80                           | 43             | 18,80              |
|                  | Кофейный напиток                              | 200       | 1,14                | 0,66  | 6,82     | 37,80                            | 692            | 5,84               |
|                  | Хлеб пшеничный йодированный                   | 40        | 3,04                | 0,32  | 19,68    | 93,76                            |                | 3,36               |
| Итого за завтрак |                                               | 550       | 20,56               | 20,94 | 86,26    | 547,00                           |                | 84,38              |

|                   |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |
|-------------------|---------------------------------------------------------|------|-------|-------|--------|---------|--------|--------|
| Обед              | Суп картофельный с крупой (гречневая)                   | 250  | 3,84  | 6,44  | 26,10  | 140,57  | 138    | 24,91  |
|                   | Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (70/30) | 100  | 12,37 | 11,06 | 19,93  | 216,24  | 454    | 46,25  |
|                   | Каша вязкая пшеничная                                   | 150  | 3,42  | 5,92  | 20,00  | 145,50  | 510    | 15,58  |
|                   | Чай с сахаром                                           | 200  | 0,19  | 0,04  | 8,98   | 43,90   | 883    | 3,60   |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |        | 3,36   |
| Итого за обед     |                                                         | 740  | 22,86 | 23,78 | 94,69  | 639,97  |        | 93,70  |
| Итого за день:    |                                                         | 1290 | 43,42 | 44,72 | 180,95 | 1186,97 |        | 178,08 |
| Неделя 2. День 10 |                                                         |      |       |       |        |         |        |        |
| Завтрак           | Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)                | 100  | 10,65 | 13,48 | 22,68  | 228,32  | 374    | 48,91  |
|                   | Каша вязкая пшеничная                                   | 180  | 7,66  | 5,78  | 22,59  | 170,96  | 510    | 18,51  |
|                   | 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   |        | 3,36   |
|                   | Кондитерское изделие (печенье)                          | 40   | 2,28  | 3,85  | 20,10  | 89,60   |        | 10,00  |
| Итого за завтрак  |                                                         | 560  | 23,82 | 23,47 | 96,03  | 626,54  |        | 84,38  |
| Обед              | Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)                        | 250  | 4,90  | 9,85  | 18,33  | 196,49  | 148    | 21,56  |
|                   | Капуста, тушеная с мясом птицы                          | 90   | 10,29 | 9,85  | 16,98  | 121,47  | 54-27м | 41,32  |
|                   | Каша вязкая ячневая                                     | 150  | 4,25  | 6,89  | 26,26  | 196,10  | 510    | 14,10  |
|                   | Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)             | 200  | 0,23  | 0,09  | 9,17   | 91,37   | 930    | 13,36  |
|                   | Хлеб пшеничный йодированный                             | 40   | 3,04  | 0,32  | 19,68  | 93,76   |        | 3,36   |
| Итого за обед     |                                                         | 730  | 22,71 | 23,12 | 90,42  | 699,19  |        | 93,70  |
| Итого за день:    |                                                         | 1290 | 46,53 | 46,59 | 186,45 | 1325,73 |        | 178,08 |

Среднее значение за 10 дней: 426,56 429,94 1749,33 12577,89  
42,656 42,994 174,933 1257,789

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 рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях ФБУН новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора Москва 2022.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Окищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
- Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Окищенко 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