



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Дубовского района
2025 – 2026 уч. г.

10- дневное меню для организации горячего питания

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1									
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,08	13,24	25,45	225,50	340	50,15	
	Икра кабачковая	30	1,10	0,80	5,52	44,10	57	9,67	
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,50	3,68	12,86	138,24		13,20	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50	
	Итого за завтрак		472	18,91	18,08	78,01	556,24		81,12
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30	
	Шницель рубленый из птицы	60	6,60	9,00	5,23	158,68	451	34,33	
	Каша вязкая пшеничная	130	4,73	6,54	21,82	134,19	510	13,65	
	Салат из белокочанной капусты	30	0,75	3,45	3,12	42,85	43	4,10	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	35	2,66	0,28	20,30	91,44		3,94	
	Итого за обед		655	21,85	23,85	86,53	672,98		81,12
	Всего за день:		1127	40,76	41,93	164,54	1229,22		162,24
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	75/50	9,03	11,13	5,86	138,65	462	40,49	
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91	
	Овощи соленые (огурцы)	30	0,40	0,05	1,40	7,50		10,22	
	Чай с лимоном	200/12/7	0,30	0,05	5,20	60,00	686	7,00	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50	
	Итого за завтрак		564	17,09	17,41	68,46	530,15		81,12
Обед	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	5,02	9,21	12,84	126,07	140	20,46	
	Плов из птицы	200	13,73	13,04	31,34	248,61	54-12м	46,76	
	Свекла отварная дольками	25	0,75	0,09	14,34	41,84	54-28	3,60	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50	
		665	23,01	22,66	101,5	633,7		81,12	
	Всего за день:		1229	40,1	40,07	169,96	1163,85		162,24
	Неделя 1 День 3								
Завтрак	Каша жидкая молочная пшѐнная	200	7,30	6,50	38,60	274,90	54-24 к	24,42	
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	9,47	10,46	27,34	230,40	315	52,80	
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,90	
	Итого за завтрак		520	17,91	17,62	72,76	543,10		81,12
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,16	10,40	175,00	110	20,39	
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	42,80	
	Каша вязкая перловая	130	3,84	4,57	26,42	162,18	510	9,83	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50	
	Итого за обед		682	20,19	19,84	76,12	612,78		81,12
Всего за день:		1202	38,1	37,46	148,88	1155,88		162,24	

Неделя 1 День 4								
Завтрак	Гуляш из птицы	40/40	8,86	7,10	12,29	176,10	437	49,50
	Каша вязкая пшеничная	140	5,09	7,04	23,50	144,51	510	14,77
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,56	2,17	6,10	45	8,75
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		497	17,50	17,06	72,14	475,11		81,12
Обед	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	17,10
	Котлеты рубленые с белокочанной капустой	70	7,84	9,63	3,73	124,60	455	37,95
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,77
	Соус томатный с овощами	15	0,55	0,38	1,46	11,10	588	2,00
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		625	20,83	20,93	93,02	662,40		81,12
Всего за день:		1122	38,33	37,99	165,16	1137,51		162,24
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Котлеты рубленые из птицы	70	9,76	9,67	14,48	135,00	498	41,31
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	23,55
	Овощи соленые (огурцы)	25	0,33	0,04	1,17	6,25		8,16
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		477	16,61	15,96	69,08	490,20		81,12
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	5,26	4,63	18,49	153,34	138	16,78
	Мясо тушеное с овощами	40/30	9,49	11,47	5,76	159,60	433	39,85
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,39
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		652	21,72	21,54	86,86	651,57		81,12
Всего за день:		1129	38,33	37,5	155,94	1141,77		162,24

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена блюда, руб
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак	Плов из птицы	210	14,41	7,39	32,90	261,04	54-12м	49,12
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	4,78
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
	Вафли "Твист"	22,5	3,65	10,50	18,30	109,00		19,12
Итого за завтрак		519,5	22,17	22,28	89,02	568,43		81,12
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,30
	Рагу из мяса птицы	220	10,06	15,53	21,96	271,72	436	51,52
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		660	20,21	20,43	81,22	622,04		81,12
Всего за день:		1179,5	42,38	42,71	170,24	1190,47		162,24
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,14	9,99	9,48	141,74	454	41,27
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	18,91
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,56	2,17	6,10	45	8,75
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,80
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,39
Итого за завтрак		485	18,93	22,13	77,05	536,92		81,12
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	19,58
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	60/25	9,82	9,49	4,05	146,72	471	37,86
	Рис припущенный	130	2,99	4,16	28,30	170,65	512	16,70
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,38
Итого за обед		657	20,21	20,26	81,95	616,53		81,12
Итого за обед		1142	39,14	42,39	159	1153,45		162,24
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302	27,40
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	11,12	34,50	278,00		29,58
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	2,47	52,43	386	20,54
Итого за завтрак		682	18,85	18,52	75,95	612,33		81,12
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	20,39
	Чахохбили	100	6,24	7,75	5,12	127,20	491	42,80
	Каша вязкая пшеничная	100	2,87	2,72	18,79	103,22	510	9,83
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		652	19,22	18,44	68,49	553,82		81,12
Всего за день:		1334	38,07	36,96	144,44	1166,15		162,24

Неделя 2 День 9								
Завтрак	Ёжики из птицы	70/40	8,76	11,63	5,94	166,38	54-15M	53,58
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,31	5,75	23,45	164,00	508	13,77
	Свекла отварная дольками	40	0,60	0,07	11,47	33,47	54-28	5,67
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		502	17,90	17,81	75,04	512,25		81,12
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	7,17	7,77	24,66	119,60	148	18,60
	Плов из птицы	200	13,73	13,04	31,34	248,61	54-12м	46,76
	Салат из белокочанной капусты	40	1,00	4,61	4,16	57,13	43	5,46
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		680	25,41	25,74	103,14	642,52		81,12
		1182	43,31	43,55	178,18	1154,77		162,24
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами	70/50	11,97	11,90	25,69	173,15	374	42,71
	Пюре картофельное	130	3,29	5,89	19,25	200,55	520	23,55
	Овощи соленные (огурцы)	20	0,22	0,03	0,78	4,17		6,76
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	6,42	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за завтрак		522	18,71	18,18	75,34	526,27		81,12
Обед	Свекольник со сметаной	200	5,00	7,08	13,06	178,70	54-18 с	18,29
	Котлеты рубленные из птицы	60	8,37	8,29	6,41	115,71	498	36,53
	Макаронные изделия отварные	130	3,74	5,08	28,43	190,23	332	16,39
	Соус томатный	15	0,55	0,37	11,10	14,80	588	1,81
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,50
Итого за обед		657	20,89	21,18	93,18	647,84		81,12
Всего за день:		1179	39,6	39,36	168,52	1174,11		162,24

398,12399,921624,8611667,18

39,8139,99162,491166,72

114

соотношение
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 Новосибирск 2021.
-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапиной «Хлебпродинформ» 2004 г.
-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для поп при общеобразовательных школах под редакцией М.П.Могильного
-Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного