«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ Б.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

_____ Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2026г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников **1-4 кл** со статусом ОВЗ Дубовского района

2026 – 2027 уч. г.

ОВЗ 1-4 кл

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Цена блюда,
			белки	жиры	углеводы			
Неделя 1 День 1								
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,62	5,49	34,80	201,65	302	27,76
	Омлет натуральный	150	11,28	13,84	23,45	225,50	491	55,48
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		590	19,25	19,75	83,75	579,56		96,00
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	5,73	20,35	169,00	139	24,63
	Рагу из мяса птицы	200	12,84	17,23	44,37	339,73	334	54,74
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		700	23,21	23,40	100,30	669,83		89,72
Всего за день:		1290	42,46	43,15	184,05	1249,39		185,72
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	220	15,19	14,01	40,94	366,35	28	69,32
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68
	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		5,40
Итого за завтрак		520	19,20	19,74	83,63	571,48		96,00
Обед:	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	2,32	7,88	14,66	161,19	148	17,25
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (60/30)	90	11,98	7,03	12,92	164,03	352	45,50
	Каша вязкая пшеничная	160	3,42	5,92	20,00	185,50	510	16,62
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		700	21,71	21,27	83,16	671,82		89,72
Всего за день:		1220	40,91	41,01	166,79	1243,3		185,72
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (70/30)	100	11,23	10,14	22,94	197,28	462	46,78
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	20,49
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	3,71	1,54	32,55	67	18,51
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	4,82
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		550	19,25	19,75	83,78	558,18		96,00
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Оладьи из печени по-кунцевски	60	12,45	11,82	9,36	171,55	54-31 м	42,05
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	13,50
	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		5,40
Итого за обед		700	22,23	22,78	90,95	669,14		89,72
Всего за день:		1250	41,48	42,53	174,73	1227,32		185,72
Неделя 1 День 4								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	42,36	238,00	418	30,14
	Оладьи с повидлом (130/20)	150	9,12	9,82	27,50	243,00		34,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	2,94	62,16	386	27,32
Итого за завтрак		660	19,13	19,30	83,78	587,06		96,00
Обед:	Суп картофельный с клецками	250	4,52	6,06	29,75	161,25	155	21,59
	Биточки рубленные из птицы с соусом (50/20)	70	10,66	8,58	7,71	136,64	500	36,97
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	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		5,40
Итого за обед		710	23,63	23,34	100,05	669,26		89,72
Всего за день:		1370	42,76	42,64	183,83	1256,32		185,72

Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	200	11,92	10,84	28,74	279,87	334	59,12
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,90	14,76	61,68	43	10,74
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	1,68	9,56	108,24		17,14
	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		5,40
Итого за завтрак		540	19,25	19,78	83,72	587,45		96,00
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	250	5,86	9,23	11,50	149,00	138	23,84
	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	55,53
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		700	23,07	22,49	90,09	669,76		89,72
Всего за день:		1240	42,32	42,27	173,81	1257,21		185,72
Среднее значение за 5 дней:			209,93	211,60	883,21	6233,54		
			41,99	42,32	176,64	1246,71		

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	12,94	16,70	49,44	298,61	492	62,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,70
	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		5,40
	Сыр "Российский" (порциями)	10	2,18	2,59	0,00	32,09	97	15,87
Итого за завтрак		**510**	**19,25**	**19,75**	**83,7**	**558,56**		**96,00**
Обед	Свекольник	250	4,80	5,88	20,66	166,30	54-18 с	22,22
	Котлеты рубленые из птицы	50	9,53	9,21	7,67	94,73	498	34,99
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	8,34	31,93	233,71	508	22,16
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		**700**	**23,54**	**23,87**	**95,84**	**655,84**		**89,72**
Всего за день:		**1210**	**42,79**	**43,62**	**179,54**	**1214,4**		**185,72**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,25	12,59	30,50	260,93	333	42,88
	Икра кабачковая	60	1,20	4,60	10,04	88,20	57	24,49
	Кондитерское изделие	30	1,50	2,20	12,20	85,00		16,28
	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		5,40
Итого за завтрак		**530**	**19,24**	**19,76**	**83,75**	**587,89**		**96,00**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	5,79	20,35	169,00	139	24,63
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (60/30)	90	8,91	11,03	14,87	166,44	471	35,19
	Рис припущенный	150	4,46	5,80	34,96	196,90	512	20,90
	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		5,40
Итого за обед:		**730**	**22,98**	**22,92**	**100,84**	**670,00**		**89,72**
Всего за день:		**1260**	**42,22**	**42,68**	**184,59**	**1257,89**		**185,72**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	4,85	7,26	25,76	196,30	311	29,95
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	31,50	238,80	315	53,29
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		**610**	**19,29**	**19,51**	**82,76**	**587,51**		**96,00**
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,12	5,33	12,10	172,80	110	25,17
	Перловка с курицей	200	15,91	17,01	48,24	254,88	433	54,20
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед		**700**	**22,02**	**22,78**	**95,92**	**588,78**		**89,72**
Всего за день:		**1310**	**41,31**	**42,29**	**178,68**	**1176,29**		**185,72**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	220	12,88	12,86	43,36	375,64	455	61,81
	Салат из квашеной капусты	60	0,52	3,71	1,54	32,55	67	18,51
	Напиток злаковый на молоке	200	2,87	2,86	19,19	86,00	875	10,28
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		**520**	**19,31**	**19,75**	**83,77**	**587,95**		**96,00**
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	250	3,84	5,44	26,10	140,57	138	24,91
	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом (60/20)	80	12,37	11,06	19,93	246,24	454	40,23
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	20,00	145,50	510	15,58
	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		5,40
Итого за обед		**720**	**22,86**	**22,78**	**96,69**	**669,97**		**89,72**
Всего за день:		**1240**	**42,17**	**42,53**	**180,46**	**1257,92**		**185,72**

Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,46	29,70	160,98	374	46,87
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	31,43
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	3,60	90,20	54-28з	8,70
	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		5,40
Итого за завтрак		550	19,25	19,73	83,78	558,17		96,00
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	250	4,90	9,85	18,33	201,49	148	21,56
	Капуста, тушеная с мясом птицы	60	6,04	2,46	3,12	54,89	440	43,71
	Каша вязкая ячневая	150	4,25	6,89	26,26	196,10	510	14,10
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20		6,75
Итого за обед:		710	19,18	19,64	83,29	613,58		89,72
Всего за день:		1260	38,43	39,37	167,07	1171,75		185,72
	Среднее значение за 10 дней:		416,85	422,09	1773,55	12311,79		
	соотношение		41,69	42,21	177,36	1231,18		

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 обучающихся образовательных организаций под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна, Москва 2024 г
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для пол при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.