«Утверждаю»

Директор ООО «Мегаполис»

_____ В.А.Лысенко

«01» сентября 2026г

«Согласовано»

Директор МБОУ Вербовологовская СШ № 6

_____ Л.В.Загоруйко

«01» сентября 2026г

Примерное 10 – дневное меню для питания школьников со статусом ОВЗ Дубовского района

5-11 кл

2026 – 2027 уч. г.

ОВЗ 1-4 кл + ОВЗ 5-11 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 жидкая молочная рисовая	250	8,60	7,77	39,83	246,63	302	37,26
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,70
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		24,00
	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		**570**	**18,17**	**18,36**	**80,36**	**558,84**		**89,72**
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:		**1270**	**41,38**	**41,76**	**180,66**	**1228,67**		**179,44**
Неделя 1 День 2								
Завтрак	Гречка по-купечески	200	15,19	14,01	40,74	366,35	28	63,04
	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		**500**	**19,20**	**19,74**	**83,43**	**571,48**		**89,72**
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:		**1200**	**40,91**	**41,01**	**166,59**	**1243,3**		**179,44**
Неделя 1 День 3								
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом (60/30)	90	9,89	7,93	10,24	197,88	462	40,50
	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		**540**	**17,91**	**17,54**	**71,08**	**558,78**		**89,72**
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:		**1240**	**40,14**	**40,32**	**162,03**	**1227,92**		**179,44**
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	278,00		34,94
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	2,78	48,84	386	21,04
Итого за завтрак		**660**	**19,01**	**19,18**	**83,62**	**608,74**		**89,72**
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**	**42,64**	**42,52**	**183,67**	**1278**		**179,44**
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Рагу из мяса птицы	230	14,52	12,33	38,21	368,42	334	69,98
	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,90	14,76	61,68	43	10,74
	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		**530**	**19,25**	**19,59**	**83,63**	**567,76**		**89,72**
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:		**1230**	**42,32**	**42,08**	**173,72**	**1237,52**		**179,44**

Среднее значение за 5 дней: 207,39 207,69 866,67 6215,41

41,48 41,54 173,33 1243,08

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	12,38	8,04	47,34	298,61	54-12м	60,91
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,23	9,98	98,00	73	11,49
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,67	5,01	4,27	68,28	690	11,92
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		5,40
Итого за завтрак		**500**	**19,29**	**19,60**	**81,27**	**558,65**		**89,72**
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:		**1200**	**42,83**	**43,47**	**177,11**	**1214,49**		**179,44**
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Макароны с сыром	200	13,55	12,09	30,00	260,93	333	42,88
	Икра кабачковая	60	1,20	4,60	10,04	88,20	57	24,49
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,50	2,20	12,20	85,00		10,00
	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**	**19,54**	**19,26**	**83,25**	**587,89**		**89,72**
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	6,38	5,73	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**	**42,52**	**42,18**	**184,09**	**1257,89**		**179,44**
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	220	7,85	7,74	35,76	264,30	311	29,95
	Запеканка из творога с рисом и соусом молочным сладким (120/30)	150	11,09	11,83	41,90	238,80	315	52,41
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	58,65	885	7,36
Итого за завтрак		**570**	**19,25**	**19,67**	**83,48**	**561,75**		**89,72**
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:		**1270**	**41,27**	**42,45**	**179,4**	**1150,53**		**179,44**
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	55,53
	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		**500**	**19,65**	**19,71**	**83,42**	**571,97**		**89,72**
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:		**1220**	**42,51**	**42,49**	**180,11**	**1241,94**		**179,44**
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (50/50)	100	12,05	13,48	27,68	228,32	374	46,87
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	32,50
	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 завтрак		**500**	**19,11**	**19,73**	**83,08**	**558,75**		**89,72**
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:		**1210**	**38,29**	**39,37**	**166,37**	**1172,33**		**179,44**

Среднее значение за 10 дней:	414,81	417,65	1753,75	12252,59
	41,48	41,77	175,38	1225,26
соотношение				

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 поп при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшина "Хлебпродинформ" 2004 г.