



Примерное 10 – дневное меню
для питания школьников
со статусом ОВЗ
Дубовского района
2025 – 2026 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	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 1 День 1									
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	7,51	10,50	31,60	230,90	302	23,52	
	Яйца вареные	50	4,78	4,05	0,25	56,55		15,30	
	Зефир бело-розовый	40	0,32	0,04	26,48	120,40		16,80	
	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,28	4,72	0,00	48,13		97	22,63
	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			4,50
Итого за завтрак		545	19,24	19,73	83,83	588,39		89,72	
Обед:	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46	
	Рагу из мяса птицы	200	10,18	16,42	30,61	332,73	334	48,87	
	Салат из квашеной капусты с огурцами	60	0,80	2,10	2,44	33,16	67	15,29	
	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		4,50	
Итого за обед:		700	20,91	20,46	79,99	652,55		89,72	
Всего за день:		1245	40,15	40,19	163,82	1240,94		179,44	
Неделя 1 День 2									
Завтрак	Гречка по-купечески	200	15,19	14,01	40,74	366,35	28	60,59	
	Винегрет	60	0,78	5,37	12,03	67,47	29	17,68	
	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		4,50	
Итого за завтрак		500	19,26	19,75	83,78	587,58		89,72	
Обед:	Суп картофельный с яйцом (кудрявый)	200	4,00	6,81	22,44	186,07	140	17,04	
	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом (70/30)	100	9,98	7,72	9,92	137,63	352	45,84	
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63	
Итого за обед:		700	21,39	20,89	87,34	595,73		89,72	
Всего за день:		1200	40,65	40,64	171,12	1183,31		179,44	
Неделя 1 День 3									
Завтрак	Тефтели из птицы с соусом	90	9,89	7,93	10,24	162,88	462	33,82	
	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	17,20	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50	
Итого за завтрак		540	19,25	19,75	83,75	587,58		89,72	
Обед:	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	17,05	
	Чахохбили	115	10,40	12,11	5,66	159,05	491	51,23	
	Каша вязкая перловая	150	4,43	5,27	38,83	187,13	510	12,21	
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60	
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63	
	Итого за обед		715	24,32	23,55	92,79	660,71		89,72
Всего за день:		1255	43,57	43,3	176,54	1248,29		179,44	
Неделя 1 День 4									
Завтрак	Каша "Дружба"	200	9,26	8,88	47,36	238,00	418	30,14	
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	10,82	34,50	278,00		30,12	
	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3,87	2,86	11,19	86,00	875	9,44	
	Фрукты свежие (яблоки)	110	0,44	0,44	10,78	48,84	386	20,02	
Итого за завтрак		650	22,69	23,00	103,83	650,84		89,72	
Обед:	Суп картофельный с клецками	200	3,62	7,25	16,60	147,58	155	16,73	

	Котлеты рубленные из птицы с соусом (60/40)	100	9,35	7,89	7,24	130,48	498	43,31
	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,22	6,34	31,93	233,71	508	20,45
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	22,18	21,92	95,75	686,30		89,72
Всего за день:		1350	44,87	44,92	199,58	1337,14		179,44
Неделя 1 День 5								
Завтрак	Капуста, тушеная с мясом птицы	90	10,29	9,85	16,98	126,30	54-27м	39,19
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Мармелад фруктово-ягодный	40	2,60	3,68	15,86	138,24		15,25
	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		4,50
Итого за завтрак		520	19,19	19,70	83,32	571,53		89,72
Обед:	Суп картофельный с крупой (рисовая)	200	3,86	5,23	11,50	135,00	138	17,77
	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	52,43
	Салат из свеклы	60	0,80	2,70	15,30	57,00	34	9,15
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за обед:		700	21,39	21,07	109,27	758,10		89,72
Всего за день:		1220	40,58	40,77	192,59	1329,63		179,44

Среднее значение за 5 дней:

209,82 209,82 903,65 6339,31
41,96 41,96 180,73 1267,86

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	13,38	7,04	31,34	248,61	54-12м	50,38
	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	6,23	6,98	98,00	73	10,89
	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		4,50
	Маффины сливочные	30	1,44	6,12	14,78	103,25		20,35
Итого за завтрак		530	19,25	19,75	83,76	587,52		89,72
Обед	Свекольник со сметаной	200	1,80	5,88	20,66	156,30	54-18 с	18,38
	Жаркое по-домашнему	250	18,05	16,74	44,89	282,13	436	62,11
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	23,84	23,06	105,53	612,96		89,72
Всего за день:		1230	43,09	42,81	189,29	1200,48		179,44
Неделя 2 День 7								
Завтрак	Котлеты из мяса птицы "Школьные" с соусом	90	11,88	9,12	9,92	147,63	352	41,68
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Икра кабачковая	60	1,20	4,60	10,04	88,20	57	17,68
	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		4,50
Итого за завтрак		540	19,69	19,01	83,77	586,38		89,72
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,70	1,58	16,28	149,00	139	17,46
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе (70/30)	100	7,96	14,33	5,06	123,40	471	44,56
	Рис припущенный	150	3,46	4,80	34,96	196,90	512	16,20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		700	22,39	21,11	105,08	712,61		89,72
Всего за день:		1240	42,08	40,12	188,85	1298,99		179,44
Неделя 2 День 8								
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,85	5,74	27,76	174,30	311	29,95
	Запеканка из творога с рисом и молоком сгущенным	100/20	9,68	10,46	30,34	230,40	315	52,80
	Чай фруктовый	200	0,31	0,10	5,82	38,65	885	6,97
Итого за завтрак		520	15,84	16,3	63,92	443,35		89,72
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	5,50	5,73	8,32	140,00	110	17,05
	Мясо тушеное с овощами	100	9,91	12,01	3,24	154,88	433	44,31
	Макаронные изделия отварные	150	3,32	4,92	32,80	196,79	332	18,91
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	6,82	37,80	692	3,82
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	23,67	23,72	80,18	660,1		89,72
Всего за день:		1220	39,51	40,02	144,1	1103,45		179,44
Неделя 2 День 9								
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	13,22	12,82	43,01	359,66	455	52,43
	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	17,50
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		4,50
Итого за завтрак		500	19,26	19,72	83,72	587,57		89,72
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,67	5,44	26,48	112,46	138	14,57

	Фрикассе из курицы	100	12,37	12,06	4,93	258,24	692	48,31
	Каша вязкая пшеничная	150	3,42	5,92	15,00	97,50	510	17,61
	Чай с сахаром	200	0,19	0,04	10,98	43,90	883	3,60
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед		700	22,45	23,86	86,39	642,73		89,72
Всего за день:		1200	41,71	43,58	170,11	1230,3		179,44
Неделя 2 День 10								
Завтрак	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)(60/30)	90	12,05	13,48	21,68	210,32	374	45,34
	Пюре картофельное	150	3,07	5,81	19,82	169,33	737	27,18
	Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	11,60	70,20	54-28з	9,10
	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		4,50
Итого за завтрак		540	19,25	19,75	83,76	587,51		89,72
Обед	Суп - лапша домашняя (лапша п/ф)	200	1,32	5,88	14,66	161,19	148	17,25
	Плов из птицы	200	13,38	7,04	31,34	248,61	54-12м	50,38
	Салат из белокочанной капусты	60	3,84	7,90	8,74	83,40	43	10,59
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,87
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	29,00	130,63		5,63
Итого за обед:		710	22,81	21,22	103,52	736,51		89,72
Всего за день:		1250	42,06	40,97	187,28	1324,02		179,44

Среднее значение за 10 дней:

418,27 417,32 1783,28 12496,55
41,83 41,73 178,33 1249,66

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.Лапина "Хлебпродинформ" 2004 г.