



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,	№ 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 соленные (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	
Всего за день:		1202	38,1	37,46	148,88	1155,88		162,24



<b>Неделя 1 День 4</b>								
<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>497</b>	<b>17,50</b>	<b>17,06</b>	<b>72,14</b>	<b>475,11</b>		<b>81,12</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками	200	3,62	4,85	21,40	145,52	155	17,10
	Котлеты рубленные 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
<b>Итого за обед</b>		<b>625</b>	<b>20,83</b>	<b>20,93</b>	<b>93,02</b>	<b>662,40</b>		<b>81,12</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1122</b>	<b>38,33</b>	<b>37,99</b>	<b>165,16</b>	<b>1137,51</b>		<b>162,24</b>
<b>Неделя 1 День 5</b>								
<b>Завтрак</b>	Котлеты рубленные 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 соленные (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
<b>Итого за завтрак</b>		<b>477</b>	<b>16,61</b>	<b>15,96</b>	<b>69,08</b>	<b>490,20</b>		<b>81,12</b>
<b>Обед</b>	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
<b>Итого за обед</b>		<b>652</b>	<b>21,72</b>	<b>21,54</b>	<b>86,86</b>	<b>651,57</b>		<b>81,12</b>
<b>Всего за день:</b>		<b>1129</b>	<b>38,33</b>	<b>37,5</b>	<b>155,94</b>	<b>1141,77</b>		<b>162,24</b>



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Цена	
			белки	жиры	углеводы				
Неделя 2 День 6									
Завтрак	Плов из птицы	210	14,41	7,39	32,90	261,04	54-12м	49,7	
	Салат из белокочанной капусты	35	0,88	4,03	3,64	49,99	43	4,7	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685	3,6	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,5	
	Вафли "Твист"	22,5	3,65	10,50	18,30	109,00		19,7	
	Итого за завтрак		519,5	22,17	22,28	89,02	568,43		81,7
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	6,64	4,58	16,28	133,14	139	19,7	
	Рагу из мяса птицы	220	10,06	15,53	21,96	271,72	436	51,7	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0,00	19,78	112,68	639	5,7	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	23,20	104,50		4,5	
	Итого за обед		660	20,21	20,43	81,22	622,04		81,7
Всего за день:			1179,5	42,38	42,71	170,24	1190,47	16,7	
Неделя 2 День 7									
Завтрак	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски	80	8,14	9,99	9,48	141,74	454	4,7	
	Макаронные изделия отварные	150	4,32	5,86	32,80	219,50	332	1,7	
	Салат из квашеной капусты	25	0,32	2,56	2,17	6,10	45	8,7	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	3,87	3,48	15,20	91,20	690	8,7	
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38		3,7	
	Итого за завтрак		485	18,93	22,13	77,05	536,92		8,7
Обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	4,93	6,33	21,22	176,88	138	1,7	
	Фрикадельки из птицы, тушеные в соусе	60/25	9,82	9,49	4,05	146,72	471	3,7	
	Рис припущенный	130	2,99	4,16	28,30	170,65	512	1,7	
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685		
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,28	0,24	17,40	78,38			
	Итого за обед		657	20,21	20,26	81,95	616,53		1,7
Итого за обед			1142	39,14	42,39	159	1153,45		
Неделя 2 День 8									
Завтрак	Каша вязкая молочная "Дружба"	200	9,06	6,88	28,00	238,00	302		
	Оладьи с повидлом	130/20	9,12	11,12	34,50	278,00			
	Чай с сахаром	200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685		
	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	2,47	52,43	386		
	Итого за завтрак		682	18,85	18,52	75,95	612,33		
	Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	6,88	7,61	10,40	175,00	110	
Чахохбили		100	6,24	7,75	5,12	127,20	491		
Каша вязкая пшеничная		100	2,87	2,72	18,79	103,22	510		
Чай с сахаром		200/12	0,19	0,04	10,98	43,90	685		
Хлеб пшеничный йодированный		40	3,04	0,32	23,20	104,50			
Итого за обед			652	19,22	18,44	68,49	553,82		
Всего за день:			1334	38,07	36,96	144,44	1166,15		



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 соленые (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 рубленые 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

398,12 399,92 1624,86 11667,18  
39,81 39,99 162,49 1166,72  
1 1 4

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.Лапшиной «Хлебпродинформ» 2004 г.

- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва "Дели плюс" 2015 г под редакцией М.П.Могильного