

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»

Е.Ю.Левчук



Утверждаю:
Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Бунина



Меню для обучающихся
по адаптированной программе (завтрак, обед) 1-4 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню завтраки, обеды для обучающихся ОВЗ
для обучающихся 1-4 классов 194 руб.

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
182/011	Каша пшениная мол. с мас. слив.	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
тпк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
тпк	Бутерброд с маслом сливочными сыром	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,3
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	0,6	0,4	32,6	140
	Итого:	725	17,27	22,88	92,22	636,74
	Обед					
16/011	зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметы	260	13	5	8	297
тпк	Котлета детская	90	5,58	12,5	40,9	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,08	114,6
тпк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	25,64	22,06	123,91	1126,36
	Вторник					
	Завтрак					
тпк	Нарезка из свеклы отварной	40	0,74	4,12	3,08	40,04
тпк	Гуляш куринный из грудки	60/30	15,76	15,26	2,16	209,54
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
тпк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	610	23,56	24,88	57,6	789,82
	Обед					
тпк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
тпк	Нагетсы рыбные с соусом	70/20	14	14	37	292
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
тпк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
тпк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	28,16	27,08	130,5	829,9
	Среда					
	Завтрак					
71/011	зелёный горошек	40	1,2	0	15,2	123,5
тпк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,08	14	19,5	461
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,2	0	12,7	37
тпк	Хлеб ржаной обогащенный	30	2	0	20	69

	микроэлементами					
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого:	592	22,28	14,2	74,9	728,5
	Обед					
ткк	винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	15	10	30	358
302/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	27,15	26,72	116,69	974,77
	Четверг					
	Завтрак					
71/011	Помидор свежий порционный	40	0,45	0,7	1,5	15,6
ткк	Тефтели мясные в соусе	80/50	8,48	27,51	13,69	336,59
309/011	Макароны отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
ТТК	Хлеб ржаной обогащенный	30	2	0	20	69
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	725	15,23	31,21	71,22	728,59
	Обед					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ткк	Суп гороховый с гречками	250/10	5	3	14	148
268/011	Зраза ленивая с яйцом	80	13,2	12,5	50,8	336,4
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	780	25,47	26,98	113,68	1041,7
	Пятница					
	Завтрак					
ткк	Огурец соленый порционный	40	1,3	1,3	13,3	30
ткк	Гуляш мясной	50/50	11,17	27,87	3,6	310,37
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	635	18,74	34,99	74,27	706,48
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
ткк	Бульон "диетический"	250	6	8	12	261
294/011	Биточки мясные с соусом	70/20	15,35	17,6	13,7	392,5
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	780	27,69	29,69	74,1	954,16

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/011	Каша рисовая мол. с мас.слив.	200/5	6	5,8	29,2	291,07
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
ТТК	Бутерброд с маслом	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,3
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	0,6	0,4	32,6	140
	Итого:	685	13,01	18,75	88,55	665,37
	Обед					
16/011	зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметы	260	13	5	8	297
ткк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	314,8
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	28,66	24,69	126,66	1294,24
	Вторник					
	Завтрак					
ткк	Огурец соленый порционный	40	1,3	1,3	13,3	30
	Котлета куриная	60	13,09	15,39	12,65	241,87
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,2	0	12,7	37
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	652	20,19	19,29	83,35	558,37
	Обед					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ткк	Суп гороховый с гренками	260	5	3	14	148
ткк	Ёжики мясные в соусе	70/30	19,3	5,85	37,03	232,89
309/011	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	800	31,67	17,73	94,04	908,23
	Среда					
	Завтрак					
ткк	Винегрет	40	0,56	4,02	2,9	50,04
	Печень по - строгановски	50/50	0,61	7	2,8	76,9
309/011	Макароны отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,08	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	70,5
	Итого:	670	7,03	16,18	72,61	582,94
	Обед					
16/011	Огурец солёный	60	0,9	2,77	8,07	37,64

ткк	Суп рыбный	260	2	8	13	261
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	18,08	14	19,5	461
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	750	23,14	26,85	88,07	931,54
	Четверг					
	Завтрак					
	Запеканка творожно -яблочная с молоком сгущенным или	150/35	20	16,85	39,18	441,53
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Йогурт фруктово ягодный	100	3	6	12,8	117
	Итого:	500	23,2	22,85	62,88	598,53
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы куриные с соусом	70/20	6,3	4,5	21,5	205,6
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
ткк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	19,64	18,59	91,9	839,12
	Пятница					
	Завтрак					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	40	0,74	4,12	3,08	40,04
	Котлета рыбная	70	11,34	10,5	15,3	227,3
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,2	0	12,7	37
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	Итого:	612	18,18	16,82	69,18	526,34
	Обед					
ткк	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник со сметаной	260	5	5	16	126
ткк	Тефтели мясные в соусе	80/50	8,48	27,51	13,69	336,59
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	830	21,11	44,25	79,02	1013,14