

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 округа**

**2024-2025г.**

Примерное 10-дневное меню для обучающихся ОВЗ 1-4 классов

194 руб.

Номер рецеп	День/ Вид Приёма Пищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес блюд	Белки	Жиры	Углево ды	кКал
<b>1</b>	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
36	Каша рисовая	200	6	5,8	29,2	291
99	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
54-	Сыр порционный	10	4	5	0	36
340	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
451	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>665</b>	<b>15,2</b>	<b>16,8</b>	<b>67,1</b>	<b>547,9</b>
	<b>Обед</b>					
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп вермишелевый на курином	200	2	6,6	10,5	208,6
54- 28м	Ежики мясные с соусом томатным 70/30	100	19,3	15,85	37,03	232,89
340	Изделия макаронные отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
451	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>27,64</b>	<b>27,07</b>	<b>108,26</b>	<b>857,79</b>
<b>2</b>	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
57	Греча отварная	150	3	6	16	231,86
119	Фрикадельки по - калининградски 70/20	90	9,26	9,49	11,13	152
49	Какао напиток на молоке	220	3,78	0,67	26	170,7
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>19,2</b>	<b>16,56</b>	<b>67,62</b>	<b>624,7</b>
	<b>Обед</b>					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	15,7	54,66
119	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
49	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	15,4	14,18	25,96	189,76
342	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
638	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>29,36</b>	<b>28,54</b>	<b>117,09</b>	<b>912,5</b>
<b>3</b>	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
36	Омлет	200	7,61	13,05	11,16	266,86
122	Огурец свежий	60	4,5	2,02	22,8	78,63
6704	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,8	0,96	28	113,6
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>16,11</b>	<b>16,03</b>	<b>67,86</b>	<b>499,09</b>
	<b>Обед</b>					
36	Огурец соленый порционный или помидор	60	1,2	0	1,2	17,76
122	Рассольник ленинградский	200	4	4	18,8	200,8

6704	Наггетсы куриные запеченные с томатным соусом 70/30	100	16,3	14,5	27,5	205,6
149	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
428	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,34	32,91	118,83	828,79
4	Четверг					
	Завтрак					
186	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
151	Котлета мясная с соусом 70/30	100	10,32	11,47	9,15	298,16
318	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	512	16,78	14,27	46,47	607,20
	Обед					
82	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
93	Суп картофельный с крупой	200	5,96	4,56	13,14	188,7
318	Котлета куриная с соусом	100	17,7	14,39	41,6	314,8
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
451	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	30,53	32,29	124,94	1002,02
5	Пятница					
	Завтрак					
22	Каша овсяная	200	6,4	8,2	18,4	260
99	Выпечка	100	5	9	25	343,6
54-3р	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
342	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	565	15,08	18,16	82,6	752,2
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
99	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
54-3р	Фишбол с соусом томатным 70/30	100	15,34	10,5	35,26	227,22
149	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
484	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,03	28,47	118,99	871,41
6	Понедельник					
	Завтрак					
36	Каша пшенная	200	8,28	11,68	18,4	326,15
81	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
331	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	562	15,36	15,84	69,1	614,75
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
318	Щи из свежей капусты	200	10,4	4	26,4	237,6
331	Плов куриный	200	16,29	23,08	48,26	405,23

476	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	700	31,37	30,42	124,31	985,87
7	Вторник					
	Завтрак					
57	Макароны с сыром	150	10,6	13,1	51,6	332,2
81	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
49	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	137
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Итого:	532	15,08	16,36	75,32	615,00
	Обед					
186	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
151	Суп рыбный	200	3,9	6,7	10,5	208,7
318	Митбол из курицы в томатном	100	21,9	18,5	66,3	404,7
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
638	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	33,67	36,68	132,38	1193,7
8	Среда					
	Завтрак					
57	Каша "Дружба"	200	8,6	11,1	31,6	332,2
81	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
49	Кофейный напиток	200	0,2	0	12,7	37
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	540	15,68	15,26	82,3	620,8
	Обед					
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
49	Наггетсы рыбные 70/30	100	18	14	37	292
149	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,92	31,07	120,75	807,03
9	Четверг					
	Завтрак					
36	Запеканка творожно-яблочная с	200	13	13,85	29,18	441,53
318	Кондитерское изделие	40	2	2,8	12,2	78
423-	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	505	18,68	17,61	80,58	668,13
	Обед					
36	Огурцы свежие порционные	60	1,2	0	1,2	17,76
119	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
342	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
49	Тефтели мясные в соусе 70/30	100	12,5	21,8	30,01	301,56
484	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,05	32,82	121,18	976,22

10	Пятница						
	Завтрак						
94	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11	
99	Гуляш из мяса вареного	100	10,4	11,18	13,96	189,76	
504	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40	
476	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6	
	Итого:	505	17,35	17,56	69,53	553,47	
	Обед						
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66	
99	Суп Крестьянский	200	5,7	6,7	19,5	312,64	
504	Жаркое по - домашнему с мясом	200	20,06	24,13	45,05	537,4	
451	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	22,88	114,6	
19	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92	
	Итого:	700	29,45	34,03	119,83	1111,3	