

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №1 г.Грязовца»

Е.Ю.Левчук



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Булнина



## Меню для обучающихся

по адаптированной программе (обед, полдник) 3 классов

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню обедов, полдников для обучающихся ОВЗ

3 класс ( 2 смена) 194 руб.

№ рецептурь	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
ГОСТ	Зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметано	260	13	5	8	297
ткк	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
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,64</b>	<b>22,06</b>	<b>123,91</b>	<b>1126,36</b>
	<b>Полдник</b>					
	Яйцо столовое	40	3,18	2,88	0,18	39,25
182/011	Каша пшенная мол. с мас. слив.	200/5	7,08	7,05	32,69	223,19
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
ТТК	Бутерброд с маслом сливочными	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,3
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	0,6	0,4	32,6	140
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>17,27</b>	<b>22,88</b>	<b>92,22</b>	<b>636,74</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
ткк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	260	7	7	16	211
ткк	Нагетсы рыбные с соусом	70/20	14	14	37	292
312/011	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,16</b>	<b>27,08</b>	<b>130,5</b>	<b>829,9</b>
	<b>Полдник</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	40	0,74	4,12	3,08	40,04
ткк	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
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>23,56</b>	<b>24,88</b>	<b>57,6</b>	<b>789,82</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
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

ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,15</b>	<b>26,72</b>	<b>116,69</b>	<b>974,77</b>
	<b>Полдник</b>					
ттк	Зелёный горошек	40	1,2	0	15,2	123,5
ттк	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
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
	<b>Итого:</b>	<b>592</b>	<b>22,28</b>	<b>14,2</b>	<b>74,9</b>	<b>728,5</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ттк	Суп гороховый с гренками	250/10	5	3	14	148
268/011	Зрза 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
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,47</b>	<b>26,98</b>	<b>113,68</b>	<b>1041,7</b>
	<b>Полдник</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	40	0,45	0,7	1,5	15,6
ттк	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
ттк	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
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>15,23</b>	<b>31,21</b>	<b>71,22</b>	<b>728,59</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
ттк	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
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>27,69</b>	<b>29,69</b>	<b>74,1</b>	<b>954,16</b>
	<b>Полдник</b>					
ттк	Огурец соленый порционный	40	1,3	1,3	13,3	30
ттк	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
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Итого:</b>	<b>635</b>	<b>18,74</b>	<b>34,99</b>	<b>74,27</b>	<b>706,48</b>
	<b>Вторая неделя</b>					

	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
ГОСТ	Зелёный горошек	60	1,8	0	22,8	185,2
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	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
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>28,66</b>	<b>24,69</b>	<b>126,66</b>	<b>1294,24</b>
	<b>Полдник</b>					
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 сливочными	30/15/10	5,81	12,55	15,55	199,3
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	0,6	0,4	32,6	140
	<b>Итого:</b>	<b>685</b>	<b>13,01</b>	<b>18,75</b>	<b>88,55</b>	<b>665,37</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>31,67</b>	<b>17,73</b>	<b>94,04</b>	<b>908,23</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>20,19</b>	<b>19,29</b>	<b>83,35</b>	<b>558,37</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
ткк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
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
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>24,24</b>	<b>26,08</b>	<b>100</b>	<b>938,9</b>
	<b>Полдник</b>					
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	Макароньы 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
	<b>Итого:</b>	<b>670</b>	<b>7,03</b>	<b>16,18</b>	<b>72,61</b>	<b>582,94</b>
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
ткк		30	2	0	20	69
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>19,64</b>	<b>18,59</b>	<b>91,9</b>	<b>839,12</b>
	<b>Полдник</b>					
ТТК	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
ГОСТ	Йогурт фруктово ягодный	100	3	6	12,8	117
	<b>Итого:</b>	<b>500</b>	<b>23,2</b>	<b>22,85</b>	<b>62,88</b>	<b>598,53</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>830</b>	<b>19,11</b>	<b>44,25</b>	<b>59,02</b>	<b>944,14</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого:</b>	<b>612</b>	<b>18,18</b>	<b>16,82</b>	<b>69,18</b>	<b>526,34</b>
	<b>Средняя калорийность за обед</b>					