

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) 5-11 классов
общеобразовательных учреждений
Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню завтраков, обедов для обучающихся ОВЗ 5-11 кл

125 руб

рецепту	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/011	Каша пшенная мол. с мас. слив.	150/5	3,78	5,29	19,65	243,99
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	7,14	5,69	45,04	354,13
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты	250	13	5	8	297
ттк	Котлета детская	60	2,7	2,14	0,4	233,52
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,2	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	800	43,82	24,48	202,15	1076,18
	Вторник					
	Завтрак					
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
ттк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
	Йогурт	100	2,3	5,1	15,9	120
	Итого:	475	10,26	15,8	44,1	446,6
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
82/011	Борщ из св. капусты	250	7	7	16	211
ттк	РЫБНАЯ КОТЛЕТА	60	9,72	9	13,13	194,8
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
312/011	Картофельное пюре	150	4,8	2	18,47	137
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	800	45,43	23,88	235,85	859,8
	Среда					
	Завтрак					
182/011	Каша "дружба" мол. с мас.слив.	150/5	6,15	7,86	27,5	142,17
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Витушка	60	6	7,2	30	206,16
	Итого:	430	12,35	15,06	68,4	388,33
	Обед					
ттк	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник	250	5	5	16	126
ттк	Голубцы ленивые	50	6,04	6,17	1,4	85,3
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1

302/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
ттк	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,4	29,7	136,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	37,96	24,81	208,92	802,17
	Четверг					
	Завтрак					
268/011	Макароны отварные с сыром	150/10	9,74	13,4	25,5	237,73
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	0,2	0	12,7	37
	Бутерброд с повидло	40	2,16	0,3	22	99,3
	Итого:	422	12,1	13,7	60,2	374,03
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
102/011	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
268/011	Зрза ленивая с яйцом	60	9,8	9,4	38,1	252,3
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
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
	Итого:	800	41,32	25,93	221,98	1037,95
	Пятница					
	Завтрак					
182/011	Каша овсяная мол. с мас.сдив.	150/5	4,8	6,15	21,3	153
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Витушка	60	6	7,2	30	206,16
	Итого:	430	11	13,35	62,2	399,16
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
ттк	Бульон "диетический"	250	6	8	12	261
294/011	Биточки мясные	50	7,14	10,5	39,9	211,9
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
312/011	Картофельное пюре	150	4,8	2	18,47	137
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,2	103,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	790	41,83	26,39	248,32	927,9
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/011	Каша рисовая мол. с мас.слив.	150/5	4,5	4,35	21,9	218,3
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Бутерброд с сыром	40	5,2	4,2	14,49	110,13
	Итого:	410	9,9	8,55	47,29	368,43
	Обед					
ГОСТ	Венигрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
88/011	Щи из свежей капусты	250	13	5	8	297
ттк	Колбаски куриные	50	5,5	10,3	36,9	224,8
ттк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1

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	45,21	28,42	214,31	1194,2
	Вторник					
	Завтрак					
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого:	475	8,36	11,1	38	373,6
	Обед					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
102/011	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
ткк	Ёжики мясные	50	6,5	5,4	6,6	102,5
ткк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,2	25,5	201,9
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	0	20	69
ткк						
	Итого:	790	40,12	24,13	199,98	858,19
	Среда					
	Завтрак					
182/011	Каша "дружба" мол. с мас.слив.	150/5	6,5	8,3	29,2	151,03
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Витушка	60	6	7,2	30	206,16
	Итого:	430	12,7	15,5	70,1	397,19
	Обед					
ткк	Огурец соленый порционный	60	2	2	20	45
ткк	Суп рыбный	250	2	8	13	261
ткк	Жаркое по-домашнему с мясом	180	16,3	12,6	17,55	414,9
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	50	3,3	0	33,3	115
	Итого:	740	23,76	24,68	111,35	938,8
	Четверг					
	Завтрак					
268/011	Макароны отварные с сыром	150/10	9,74	13,4	25,5	237,73
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	0,6	0	11,2	35
	Бутерброд с повидло	40	2,16	0,3	22	99,3
	Итого:	425	12,5	13,7	58,7	372,03
	Обед					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
82/011	Борщ из св. капусты	250	7	7	16	211
ткк	Котлета куринная	60	10,5	7,5	10,1	174,9
ткк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
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					

ткк	микроэлементами	30	2	0	20	69
	Итого:	800	43,5	29,57	204,67	950,82
	Пятница					
	Завтрак					
182/011	Каша пшенная мол. с мас. слив.	150/5	3,78	5,29	19,65	243,99
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	10,9	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	7,14	5,69	45,04	354,13
	Обед					
ткк	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
94/011	Рассольник	250	5	5	16	126
ткк	Тефтели мясные	50	5,3	17,2	8,5	210,36
ткк	Соус основной	50	19,75	1,8	120,75	100,1
302/011	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:	790	37,68	35,74	194,58	987,01