

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 округа

2024-2025г.

Примерное 10-дневное меню для обучающихся ОВЗ 5-11 классов

125 руб

Номер	День/ Вид Приёма Блюдо/ Ингредиент	Вес блюда	Белки	Жиры	Углево ды	кКал
1	Понедельник					
	Завтрак					
36	Каша рисовая	150	4,5	4,35	25,43	218,33
99	Чай сладкий	180	0,5	0	8,8	36
54-	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	360	8,16	4,75	48,72	324,47
	Обед					
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп вермишелевый на курином бульоне 200	150	1,47	4,97	7,9	156,5
54- 28м	Ежики мясные с соусом томатным 50/30	80	16,56	4,46	34,56	217,36
340	Изделия макаронные отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	180	0,14	1,94	20,6	103,14
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	23,75	13,83	94,21	755,7
2	Вторник					
	Завтрак					
57	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
119	Фрикадельки по - калининградски 40/40	80	9,26	8,49	9,13	152
49	Какао напиток на молоке	180	3,04	0,6	23,4	112,6
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	440	17,30	14,09	68,53	565,46
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
119	Борщ с капустой и картофелем	150	2	2,94	9,45	126,8
49	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	40,4	11,18	0,96	189,76
342	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210
638	Компот из смеси сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	670	50,04	22,85	68,31	826,92
3	Среда					
	Завтрак					
36	Омлет	100	12,8	23,76	113,4	390,8
122	Огурец свежий	60	1,2	0	1,2	17,76
6704	Чай сладкий	180	0,5	0	8,5	36
54-	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	370	18	24	138	514,7
	Обед					
36	Огурец соленый порционный или помидор	60	1,2	0	1,2	17,76

122	Рассольник ленинградский	150	1,32	3,12	9,35	135,5
6704	Наггетсы запеченные с томатным соусом 50/30	80	4,06	7,2	7,9	175
149	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
428	Компот из ягод замороженных	180	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	11,74	14,4	75,95	610,16
4	Четверг					
	Завтрак					
186	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
151	Котлета мясная с соусом 40/40	80	5,9	6,6	5,2	170,4
318	Чай сладкий с лимоном	180	2,9	0	17,6	37,4
54-	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	440	15	9	47	480
	Обед					
82	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
93	Суп картофельный с крупой	150	1,47	3,42	9,85	141,54
318	Котлета куриная с соусом томатным 50/30	80	6,65	7,07	7,7	150,4
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
451	Компот из свежих плодов	180	0,14	1,94	20,6	103,14
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	14,37	23,61	78,77	756,00
5	Пятница					
	Завтрак					
22	Каша овсяная	150	5,35	2,75	31,95	310,55
54-3р	Чай сладкий с яблоком	180	3,24	0	2,88	40
342	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	360	11,75	3,15	49,32	420,69
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
99	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
54-3р	Фишбол с соусом томатным 50/30	80	8,1	7,5	10,9	162,3
354	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
484	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	17,77	14,76	70,68	649,61
6	Понедельник					
	Завтрак					
36	Каша пшеничная	150	43,9	3,99	27,14	242,03
331	Чай сладкий с лимоном	180	2,9	0	17,6	37,4
476	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	360	49,96	4,39	59,23	349,57
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
318	Щи из свежей капусты	150	1,08	3	4,88	58,5

331	Плов куриный	170	11,8	9,5	13,2	292,8
476	Компот из изюма	180	0,08	1,44	10,79	41,04
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	590	15,89	16,98	54,57	516
7	Вторник					
	Завтрак					
57	Макароны с сыром 100/20	120	4,54	4,9	21,65	184,97
36	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
331	Чай сладкий с лимоном	180	2,9	0	17,6	37,4
	Итого:	360	7,92	4,96	40,27	230,17
	Обед					
186	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
151	Суп рыбный	150	1,45	5	7,9	156,5
318	Митбол из курицы в томатном соусе 50/30	80	8,18	8	28,08	174,9
341	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
638	Компот из плодов сушеных	180	1,04	0,27	15,53	176,7
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	16,78	24,45	92,13	869,02
8	Среда					
	Завтрак					
57	Каша "Дружба"	150	4,54	4,9	21,65	184,97
49	Кофейный напиток	180	2,9	0	17,6	137,4
354	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	360	10,60	5,30	53,74	392,51
	Обед					
57	Нарезка из свежей моркови	60	0,48	0,06	1,02	7,8
99	Суп гороховый	150	2,7	1,95	8,55	76,95
49	Наггетсы рыбные 50/30	80	8,21	8,41	7,15	215,4
354	Картофельное пюре	150	3	2	10	110
	Компот из ягод замороженных	180	0,16	2,08	27,5	102,9
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	16,55	14,5	74,22	582,05
9	Четверг					
	Завтрак					
36	Запеканка творожно-яблочная с джемом	120	10,6	9	20,92	267,73
423-	Чай сладкий с яблоком	200	3,24	0	2,88	40
342	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	350	17,00	9,40	38,29	377,87
	Обед					
36	Огурцы свежие порционные	60	1,2	0	1,2	17,76
119	Борщ из свежей капусты со	150	2	2,94	9,45	126,8
49	Тефтели мясные в соусе 50/30	80	8,21	8,41	7,15	215,4
354	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210
484	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,53	176,7
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	650	18,12	17,04	70	815,66

10	Пятница					
	Завтрак					
94	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210
99	Гуляш из мяса вареного	100	40,4	11,18	0,96	189,76
504	Чай сладкий	180	0,5	0	8,5	36
451	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	460	47,73	17,00	40,62	505,90
	Обед					
57	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
99	Суп Крестьянский	150	2,77	5,05	14,61	84,48
504	Жаркое по - домашнему с мясом	170	6,9	8,7	7,5	196,07
451	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	180	0,14	1,94	20,6	103,14
19	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	20	69
	Итого:	590	12,74	18,73	68,41	507,35