

Согласовано:

Директор МБОУ «Юровский центр  
образования»



Т.В.Петрова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В.Буннина

Меню для обучающихся

по адаптированной программе (завтрак, обед) 1-4 классы

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.



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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	<b>Первая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/011	Каша рисовая мол. с мас. слив.	200/5	5	6	25	291
379/011	Кофейный напиток	200	4	1	20	155,2
ГОСТ	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1/011	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>655</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>77</b>	<b>663,1</b>
	<b>Обед</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,2	6	4,8	60,06
ткк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ткк	Тефтели мясные в соусе	70/20	13,9	14,2	41,9	326,05
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,67</b>	<b>29,61</b>	<b>114,64</b>	<b>1009,82</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ткк	Огурец соленый порционный	50	2	2	20	45
ткк	Гуляш мясной	50/50	8	6	3	386,3
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>773,73</b>
	<b>Обед</b>					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ткк	Нагетсы рыбные с соусом	70/20	13,6	13,5	37,2	292,2
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,71</b>	<b>31,17</b>	<b>114,74</b>	<b>860,3</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ткк	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5	4	50,05
ткк	Нагетсы куриные с соусом	70/20	7	5	24	264,31
304/011	Рис отварной	150	4	3	12	210,11
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>636,04</b>



	<b>Обед</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
88/011	Щи из свежей капусты со сметы	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ттк	Котлета детская	90	5,58	12,5	40,9	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	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	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>26,77</b>	<b>27,88</b>	<b>119,07</b>	<b>965,01</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная с джемом	150/30	14	11	47	441,53
ттк	Чай сладкий витам. С ягодами	200/15/10	2	3	7	40
338/011	Фрукт	100	1	2	23	53,4
	<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>77</b>	<b>534,93</b>
	<b>Обед:</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
268/011	Зраза ленивая с яйцом	80/10	14,8	14,11	57,24	378,4
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,14</b>	<b>28,93</b>	<b>117,75</b>	<b>1061,57</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
ттк	Грудка запечен. с сыром и сметы	70	7	6	24	264,31
268/011	Макароньы отварные	150	5	4	18	245,73
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>75</b>	<b>638,51</b>
	<b>Обед</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
ттк	Бульон "диетический"	250	6,45	8,28	13,13	260,78
294/011	Биточки мясные с соусом	60/30	13,6	10,7	44,65	370,12
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>25,99</b>	<b>23,93</b>	<b>106,61</b>	<b>931,3</b>
	<b>Вторая неделя</b>					
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
182/011	Каша пшеничная молочная	200/5	5	7	26	322,7
382/011	Какао	200	5	4	15	125,11
ГОСТ	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1/011	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4



	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>76</b>	<b>673,11</b>
	<b>Обед</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ттк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	314,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27,82</b>	<b>28,99</b>	<b>113,66</b>	<b>1169,55</b>
	<b>Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
ттк	Огурец свежий порционный	50	1	0	1	14,8
268/011	Биточки мясные с соусом	70/20	9	9	21	376,45
312/011	Картофельное пюре	150	3	4	11	109,73
ттк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>61</b>	<b>612,55</b>
	<b>Обед</b>					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
ттк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ттк	Гуляш куриный	50/50	14,24	17,8	56,87	340,82
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,61</b>	<b>33,23</b>	<b>120,21</b>	<b>1039,59</b>
	<b>Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
294/011	Котлета из индейки с соусом овощным	70/20	8	6	21	316,45
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
ттк	Чай с сахаром витам. С ягодами	200/15/10	2	3	7	40
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	<b>Итого:</b>	<b>745</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>79</b>	<b>721,78</b>
	<b>Обед</b>					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
ттк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	14,8	9,7	30,08	357,76
309/011	Макароны отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
349/011	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>25,98</b>	<b>22,11</b>	<b>118,06</b>	<b>875,23</b>
	<b>Четверг</b>					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущенным молоком	150/30	14	11	47	441,53



377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
	<b>Итого:</b>	<b>502</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>536,53</b>
	<b>Обед</b>					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
82/011	Борщ из св. капуксты со сметано	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ттк	Нагетсы куриные	90	13,6	17,8	52,4	264,31
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами					
ттк		30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>790</b>	<b>27</b>	<b>32,64</b>	<b>120,16</b>	<b>818,37</b>
	<b>Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
268/011	Макароны отварные с сыром или с яйцом	150/20	10	8	20	240,73
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
ттк	Булочка "витушка"	50	5	6	25	171,8
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>68</b>	<b>505,93</b>
	<b>Обед</b>					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
ттк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,9	15,2	50,23	480,24
ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	102,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	<b>Итого:</b>	<b>750</b>	<b>26,36</b>	<b>24,3</b>	<b>112,52</b>	<b>936,29</b>
	<b>Средняя калорийность за день</b>					<b>935</b>