

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) 5-11 классы

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023г.

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. цен Ккал
			Б	Ж	У	
	Первая 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	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	8,19	4,75	45,86	328,44
	Обед					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	60	1,2	6	4,8	60,06
102/011	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тتك	Тефтели мясные в соусе	60/20	12	12,2	35,9	279,5
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,5	147,3
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	23,75	26,93	104,03	868,54
	Вторник					
	Завтрак					
182/011	Каша овсяная мол. с мас.сдив.	150/5	4,8	6,15	21,3	153
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	407	11,56	9,22	64,99	264,74
	Обед					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	200/5	5,5	5,44	12,6	169,12
тتك	Нагетсы рыбные с соусом	60/20	12	11,6	31,9	250,5
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тتك	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	685	23,76	27,7	103,54	766,03
	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	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	9,84	8,26	51,46	252,31
	Обед					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	10,5	3,98	6,5	237,9
тتك	Котлета детская	60	3,72	2,98	0,6	172,44
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
тتك	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97

	Итого:	685	22,31	17,14	49,36	807,75
	Четверг					
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
386/011	Снежок	180	4,5	5,4	19,8	144
	Итого:	330	11,86	16,1	36,8	435,6
	Обед:					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	200/5	4,24	4,16	12,5	100,72
268/011	Зраза ленивая с яйцом	60/10	11,1	10,6	42,9	283,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	180	1,04	0,27	7,43	176,7
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	695	22,26	24,35	99,5	922,11
	Пятница					
	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	3,6	2,67	29,2	41,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	412	16,5	16,47	69,19	349,47
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
ттк	Бульон "диетический"	200	5,16	6,6	10,5	208,6
294/011	Биточки мясные с соусом	60/20	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	180	0,13	1,9	15,8	93,51
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	24,69	22,06	102,28	868,73
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/011	Каша пшенная мол. с мас.слив.	150/5	4,5	1,05	25,5	135
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	8,19	1,45	49,46	245,14
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	10,5	4	6,5	237,9
ттк	Колбаски куриные с соусом	60/20	6,6	12,3	44,3	269,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,5	176,74
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	705	24,02	25,89	102,97	1045,33
	Вторник					
	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	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14

	Итого:	400	8,19	4,75	45,86	328,44
	Обед					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,06
102/011	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Гуляш куриный	30/50	8,5	10,7	34,12	204,5
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	180	1,04	0,3	15,53	176,74
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами					
тк		30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	16,18	20,06	85,21	837,98
	Среда					
182/011	Каша "дружба" мол. с мас.слив.	150/5	6,15	7,86	27,5	142,17
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	407	12,91	10,93	71,19	253,91
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	200/5	4,24	4,16	12,5	100,72
тк	Голубцы ленивые в соусе	60/20	12,7	8,3	25,8	306,65
309/011	Макароньы отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
349/011	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами					
тк		30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	705	22,8	19,46	107,95	788,65
	Четверг					
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
	Йогурт питьевой	180	4,5	22,14	5,04	162,07
	Итого:	330	11,86	32,84	22,04	453,67
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
82/011	Борщ из св. кап. со сметаной	200/5	5,5	5,44	12,6	169,12
тк	Нагетсы куриные	60	9,07	11,9	34,9	176,21
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тк	Компот из свежих фруктов	180	0,13	1,9	15,75	93,51
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами					
тк		30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	685	18,05	22,86	87,63	567,87
	Пятница					
	Завтрак					
268/011	Макароньы отварные с сыром	150/10	9,74	13,4	25,5	237,73
тк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	3,6	2,67	3,2	42,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	415	16,5	16,47	43,19	350,47
	Обед					
71/011	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
тк	Суп рыбный	200/10	1,96	6,62	10,5	208,62
тк	Жаркое по-домашнему с мясом	150/30	16,92	13,08	18,26	432,2
тк	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами					
тк		30	2,24	0,44	19,76	68,97

	Итого:	660	21,87	22,31	75,17	825,8
	Средняя калорийность за день					1141