

Согласовано:

И.о. директора МБОУ «Ростиловская школа»

Н.В. Бушковская



Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В. Бунина



Меню для обучающихся

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

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального района

2022-2023 г.

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	
Первая неделя						
Понедельник						
Завтрак						
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 горгонзол	10	4	5	0	36
1/011	Бургерол с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	48
	Итого:	655	18	18	77	663,1
Обед						
ПК	Нарезка из свеклы отварной	60	1,2	6	4,8	60,06
ТТ	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	19,25	148,25
ПК	Тортеля мясные в соусе	20/20	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
ПК	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,67	29,61	114,64	1009,82
Вторник						
Завтрак						
ТТ	Огурец соленый порционный	50	2	2	20	45
ТТ	Гуляш мясной	50/50	8	5	2	386,3
302/011	Трени отварная	150	3	3	16	231,86
377/011	Чай сладкий с лимон.	200/15/7	2	3	7	41,6
ПК	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	552	17	17	66	773,73
Обед						
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,7	75,1
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ТТ	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
ПК	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ПК	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,71	31,17	114,74	860,3
Среда						
Завтрак						
ПК	Нарезка из свеклы отварной	50	1	5	4	60,06
ТТ	Нагетсы куриные с соусом	70/20	7	5	24	264,31
304/011	Рис отварной	150	4	3	12	210,11
ТТ	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ПК	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	545	16	16	68	636,04

	Обед					
71/011	Помидор свежий порционный	50	0,61	0,3	1,9	22,1
88/011	Щи из свежей капусты со сметаны	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
тк	Котлета датская	90	5,38	12,5	40,9	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	3,1	7,9	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	32,88	114,6
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,77	27,88	119,07	965,01
	Четверг					
221/011	Запеканка творожно-ябло-ная с джемом	150/30	14	11	47	441,53
тк	Чай сладкий витамин. С ягодами	200/15/10	2	3	7	40
338/011	Фрукт	100	1	2	23	53,3
	Итого:	505	17	16	77	534,93
	Обед:					
тк	Нарезка из селедки отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	13,58	126,9
268/011	Браза ленивая с яйцом	80/10	14,8	14,11	57,28	378,4
302/011	Гречка отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из яблок	200	1,16	0,3	8,26	196,38
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27,14	28,93	117,75	1061,57
	Пятница					
	Завтрак					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
тк	Грудка запечен. с сыром и сметаной	70	7	6	24	264,31
268/011	Макароны отварные	150	5	4	18	245,73
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	515	16	15	75	638,51
	Обед					
71/011	Огулец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
тк	Бульон "диетический"	250	5,15	8,28	13,13	280,78
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
тк	Компот из сезонных фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	780	25,99	23,93	106,61	931,3
	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
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

	Итого:	555	19	23	76	673,11
	Обед					
тк	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
тк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	314,8
302/011	Греча отварная	150	3,53	3,7	12,28	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27,82	28,99	113,66	1169,55
	Вторник					
	Завтрак					
тк	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	199,73
тк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	3	8	42,6
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	545	17	16	61	612,55
	Обед					
67/011	Винегрет	60	0,8	6,02	4,4	75,05
тк	Суп гороховый с грибами	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
тк	Гуляш куриный	50/30	14,24	17,8	56,67	340,82
304/011	Рис отварной	150	3,67	3,42	16,67	270,11
349/011	Компот из яблок	200	1,16	0,3	8,26	196,38
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	26,61	33,23	120,21	1039,59
	Среда					
	Завтрак					
71/011	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
294/011	Котлета из индейки с соусом ост.	70/20	8	6	21	316,45
302/011	Греча отварная	150	3	4	16	231,86
тк	Чай с сахаром, лимоном, Сягодом	200/15/10	3	3	7	40
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	745	17	18	79	721,78
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,39	1,44	17,8
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
тк	Голубцы капустные в соусе	70/20	14,8	9,7	30,68	357,76
309/011	Макаронные отварные	150	3	4,5	23,7	201,9
349/011	Компот из ягод, замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	25,98	22,11	118,06	875,23
	Четверг					
223/011	Запеканка творожная яблочная со сгущенным молоком	150/30	14	11	47	441,33

377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
	Итого:	502	17	16	68	536,53
	Обед					
тп	Нарезка из свежей отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
тп	Нагетсы куриные	90	13,6	17,8	52,4	264,31
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,79
тп	Компот из свежих фруктов	200	0,14	3,00	17,5	103,9
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27	32,64	120,16	818,37
	Пятница					
	Завтрак					
268/011	Макаронные изделия с сыром или с яйцом	150/20	10	8	20	240,73
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
375/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
тп	Булочка "вишунка"	50	5	6	25	171,8
	Итого:	535	17	18	68	505,93
	Обед					
71/011	Памидор свежий порционный	50	0,61	0,3	1,9	23,1
тп	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
тп	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,9	15,2	30,93	480,24
тп	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	100,9
тп	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	750	26,36	24,3	112,52	936,29
	Средняя калорийность за день					935

