

Согласовано:

И.о. Директор МБОУ «Комьянская школа»

Е.А. Кирбитова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»

С.В. Бунина

Меню для обучающихся

по адаптированной программе (завтрак, обед) 5-11 классы

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

: 2025-2026г.

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

Номер рецепта	День/ Вид Приёма Ингредиент	Пищи / Блюдо/ Вес блюда	Белки	Жиры	Углевод ы	кКал
1	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша рисовая	150	6,9	6,7	34	335
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	14,49	70,14
тгк	Выпечка	60	10	12	50	343,6
	Итого:	455	17,1	18,7	94,9	788,74
	Обед					
тгк	Нарезка из свежей моркови	60	2,5	0,1	1,7	37,64
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	200	2,45	8,28	13,13	260,78
тгк	Ежики мясные с соусом томатным 50/30	80	24,8	17,5	47,6	299,43
203	Изделия макаронные отварные	150	3,6	5,52	28,44	242,28
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	36,11	33,56	140,45	1046,73
2	Вторник					
	Завтрак					
400	Оладьи с повидлом	210	3,6	6	19,2	278,23
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
	Фрукт	120	0,8	0,2	7,5	138
	Итого:	555	5	6,2	37,9	451,23
	Обед					
тгк	Нарезка из свежей капусты	60	1,55	5,07	21,7	54,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7	7	23	211
268	Котлета мясная с соусом 50/30	80	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	150	4,4	6,5	27	252,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	32,11	33,05	132,62	995,93
3	Среда					
	Завтрак					
182	Каша пшенная	150	8,14	8,12	37,6	356,7
	Печенье	25				
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	420	11,5	8,52	62,99	466,84
	Обед					
тгк	Огурец соленый порционный	60	2	0	2	29,6
96	Рассольник ленинградский	200	6	6	22,8	251
234	Голубцы ленивые 50/30	80	20,3	19,5	31,5	264,3
312	Картофельное пюре	150	3,7	12,33	25	231,7

ттк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	34,76	39,91	135,5	971,5
4	Четверг					
	Завтрак					
182	Каша вермишелевая	150	3,6	5,52	28,44	242,28
377	Чай сладкий с лимоном	220	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	6,96	5,92	55,63	349,42
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,85	5,3	7,7	100,1
101	Суп картофельный с крупой	200	5,45	5,7	16,42	235,9
294	Котлета куриная с соусом томатным 50/30	80	19,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	150	3,6	6	19,2	278,23
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	33,56	37,66	159,2	1225,53
5	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	150	7,36	9,43	32,7	299
ттк	Выпечка	50	10	12	50	343,6
377	Чай сладкий с яблоком	220	0,6	0	11,2	35
	Итого:	420	18	21	94	678
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,55	5,07	9,5	54,66
102	Суп гороховый	200	4,5	3,25	14,25	128,25
ттк	Фишбол с соусом томатным 50/30	80	24,58	13,5	39,62	292,14
312	Картофельное пюре	150	3,7	12,33	25	231,7
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	38,09	34,45	123,33	995,13
6	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша пшеничная	150	8,14	8,12	37,6	356,7
	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	138
377	Чай сладкий с лимоном	210	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	500	12,3	8,72	72,29	601,84
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,55	5,07	9,5	54,66
88	Щи из свежей капусты	200	13	5	18	297
291	Плов куриный	170	18,72	27,44	60,35	540,3
349	Компот из изюма	200	1,15	0,3	17,25	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	670	37,02	37,81	131,8	1180,34
7	Вторник					

	Завтрак					
182	Макароны с сыром 150/20	170	6,9	6,7	34	335
	Салат Мозайка	60	0,48	0,06	1,02	7,8
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6	0	26,7	92
	Итого:	482	10	7	74	472
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,85	5,3	7,7	100,1
тк	Суп рыбный	200	2,4	6,4	13,12	260,9
тк	Митбол в томатном соусе 50/30	80	22,7	18,8	45,2	520,3
302	Гречка отварная	150	3,6	6	19,2	278,23
349	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	34,31	36,8	120,18	1447,91
8	Среда					
	Завтрак					
182	Каша "Дружба"	150	6,6	7,1	31,6	332,2
	Выпечка	60	0,8	0,2	7,5	138
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	465	10,56	7,7	53,59	580,34
	Обед					
тк	Нарезка из свежей моркови	60	2,5	0,1	1,7	37,64
102	Суп гороховый	200	4,5	3,25	14,25	128,25
234	Котлета рыбная 50/20	70	18	18	47,6	375,4
312	Картофельное пюре	150	3,7	12,33	25	231,7
тк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	720	31,46	35,76	142,75	967,89
9	Четверг					
	Завтрак					
400	Оладьи с повидлом	250	20	16,85	39,18	485,7
	Кондитерское изделие	40	2,85	2,8	12,2	78
376	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
	Итого:	515	23,45	19,65	62,58	598,7
	Обед					
тк	Огурей свежий порционный	60	0,48	0,06	1,2	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7	7	16	211
278	Тефтели мясные в соусе 50/30	80	17,9	20,3	64,16	419,2
304	Рис отварной	150	4,4	6,5	20	252,13
349	Компот из плодов сушеных	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	730	33,54	34,16	136,32	1178,51
10	Пятница					
	Завтрак					
тк	Каша овсяная	150	4,4	6,5	20	252,13
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	10,9	40

гост	Витушка	50	10	12	50	343,6
	Итого:	422	14,6	18,5	80,9	635,73
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,55	5,07	9,5	54,66
98	Суп Крестьянский	200	4,6	8,4	24,35	340,8
259	Жаркое по - домашнему с мясом	170	22,6	17,5	54,4	576,3
342	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	670	31,51	33,13	137,83	1178,36