

Согласовано:

Директор МБОУ «Комьянская школа»



Т.А. Кузнецова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В. Бунина

Меню для обучающихся

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

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

2024-2025г.

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

Номер рецеп	День/ ВидПриёмаПищи / Блюда/ Ингредиент	Вес блюд	Белки	Жиры	Углево ды	кКал
1	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша рисовая	200	6	5,8	29,2	291
376	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
7	Сыр порционный	10	4	5	0	36
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
гост	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	665	15,2	16,8	67,1	547,9
	Обед					
тتك	Зеленый горошек	60	0,48	0,06	1,02	7,8
103	Суп вермишелевый на курином	200	2	6,6	10,5	208,6
гост	Ежики мясные с соусом томатным 70/30	100	19,3	15,85	37,03	232,89
203	Изделия макаронные отварные	150	3,1	2,4	10,13	201,9
342	Компот из свежих фруктов 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
тتك	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,64	27,07	108,26	857,79
2	Вторник					
	Завтрак					
302	Греча отварная	150	3	6	16	231,86
280	Фрикадельки по - калининградски 70/20	90	9,26	9,49	11,13	152
382	Какао напиток на молоке	220	3,78	0,67	26	170,7
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	500	19,2	16,56	67,62	624,7
	Обед					
тتك	Салат Мозайка	60	0,93	3,04	15,7	54,66
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
260	Котлета мясная с соусом 70/30	100	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	29,36	28,54	117,09	912,5
3	Среда					
	Завтрак					
210	Омлет	200	7,61	13,05	11,16	266,86
тتك	Огурец свежий	60	4,5	2,02	22,8	78,63
376	Чай сладкий	215	0,2	0	5,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,8	0,96	28	113,6
	Итого:	515	16,11	16,03	67,86	499,09
	Обед					
тتك	Огурец соленый порционный	60	1,2	0	1,2	17,76
96	Рассольник ленинградский	200	4	4	18,8	200,8
тتك	Голубцы ленивые с соусом 70/20	90	16,3	14,5	27,5	205,6

312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
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:	740	27,34	32,91	118,83	828,79
4	Четверг					
	Завтрак					
203	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
тк	Котлета мясная с соусом 70/30	100	10,32	11,47	9,15	298,16
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	512	17	14	46	607
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
101	Суп картофельный с крупой	200	5,96	4,56	13,14	188,7
294	Котлета куриная с соусом томатным 70/30	100	17,7	14,39	41,6	314,8
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
342	Компот из свежих фруктов 200	200	0,16	2,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	30,53	32,29	124,94	1002,02
5	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	200	6,4	8,2	18,4	260
тк	Выпечка	100	5	9	25	343,6
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	565	15,08	18,16	82,6	752,2
	Обед					
тк	Венигрет	60	0,93	3,04	5,7	54,66
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Фишбол с соусом томатным 70/30	100	15,34	10,5	35,26	227,22
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
гост	Компот из сухофруктов	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,62	21,56	124,53	872,58
6	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша пшеничная	200	8,28	11,68	18,4	326,15
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	562	15,36	15,84	69,1	614,75
	Обед					
тк	Зеленый горошек	60	0,93	3,04	5,7	54,66
88	Щи из свежей капусты	200	10,4	4	26,4	237,6
291	Плов куриный	200	16,29	23,08	48,26	405,23
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:	700	31,37	30,42	124,31	985,87
7	Вторник					
	Завтрак					
204	Макароны с сыром	150	10,6	13,1	51,6	332,2
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	137
тк	Салат Мозайка	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Итого:	532	15,08	16,36	75,32	615
	Обед					
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
тк	Суп рыбный	200	3,9	6,7	10,5	208,7
тк	Митбол из курицы в соусе 70/30	100	21,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	8,26	196,38
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	33,67	36,68	132,38	1193,7
8	Среда					
	Завтрак					
182	Каша "Дружба	200	8,6	11,1	31,6	332,2
338	Фрукт	100	3,8	3,2	10	138
379	Кофейный напиток	200	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	540	15,68	15,26	82,3	620,8
	Обед					
тк	Венигрет	60	0,48	0,06	1,02	7,8
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Наггетсы рыбные 70/30	100	18	14	37	292
312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
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:	750	27,92	31,07	120,75	807,03
9	Четверг					
	Завтрак					
224	Запеканка творожно-яблочная с	200	13	13,85	29,18	441,53
гост	Кондитерское изделие	40	2	2,8	12,2	78
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	505	18,68	17,61	80,58	668,13
	Обед					
тк	Салат Мозайка	60	1,2	0	1,2	17,76
82	Борщ с капустой и картофелем	200	5,6	5,6	17,8	168,8
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
278	Тефтели мясные в соусе 70/30	100	12,5	21,8	30,01	301,56
гост	Компот из яблок	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,05	32,82	121,18	976,22
10	Пятница					
	Завтрак					

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
260	Гуляш из мяса вареного	100	10,4	11,18	13,96	189,76
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	40	3,08	0,96	28	113,6
	Итого:	505	17,35	17,56	69,53	553,47
	Обед					
тк	Квашеная капуста	60	0,93	3,04	5,7	54,66
98	Суп Крестьянский	200	5,7	6,7	19,5	312,64
259	Жаркое по - домашнему с мясом	200	20,06	24,13	45,05	537,4
342	Компот из свежих фруктов 200	200	0,16	0,16	22,88	114,6
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	500	29,45	34,03	119,83	1111,3