

Согласовано:

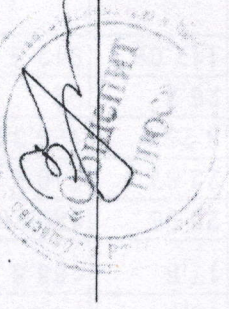
И.о. Директор МБОУ «Комьянская школа»



Е.А. Кирбитова

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит плюс»



С.В. Бунина

Меню для обучающихся

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

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

.. 2025-2026г.

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

Номер рецепта	День/ Вид Приёма Ингредиент	Пищи / Блюдо/ 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					
ттк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
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 плодов (яблоки)	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ттк	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	28,06	29,78	115,31	887,63
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					
ттк	Нарезка из свежей капусты	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	Гуляш из отварного мяса 50/50	100	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	22,67	210,9
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:	750	29,36	28,54	117,09	912,5
3	Среда					
	Завтрак					
210	Омлет	200	7,61	13,05	11,16	266,86
ттк	Огурец свежий	60	0,48	0,06	1,02	7,8
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	12,09	14,07	46,08	428,26
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный	60	1,2	0	1,2	17,76

96	Рассольник ленинградский	200	4	4	18,8	200,8
ттк	Наггетсы куриные запеченные с томатным соусом 70/30	100	16,3	14,5	27,5	205,6
312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
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:	750	27,34	32,91	118,83	828,79
4	Четверг					
	Завтрак					
203	Вермишель отварная	150	3,1	2,4	10,13	201,9
ттк	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					
ттк	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	100	17,7	14,39	41,6	314,8
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
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:	750	30,53	32,29	124,94	1002,02
5	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	200	6,4	8,2	18,4	260
ттк	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					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	0,93	3,04	5,7	54,66
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
ттк	Фишбол с соусом томатным 70/30	100	15,34	10,5	35,26	227,22
312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	27,03	28,47	118,99	871,41
6	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша пшенная	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					

ттк	Нарезка из свежей капусты	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
ттк	Салат Мозайка	60	0,48	0,06	1,02	7,8
	Итого:	532	15,08	16,36	75,32	615
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	6,18	4,62	60,06
ттк	Суп рыбный	200	3,9	6,7	10,5	208,7
ттк	Митбол из курицы в томатном	100	21,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	150	3	5	16	231,86
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:	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	413,6
	Итого:	540	15,68	15,26	82,3	620,8
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
102	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
ттк	Наггетсы рыбные 70/30	100	18	14	37	292
312	Картофельное пюре	150	3,08	12,33	17,13	209,73
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:	750	28,34	33,78	127,8	836,87
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					
ттк	Огурей свежий порционный	60	0,48	0,06	1,2	7,8
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	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	750	26,33	32,88	121,18	966,26
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					
ттк	Нарезка из свежей капусты	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 плодов (яблоки)	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