

Согласовано:

Директор МБОУ «Средняя школа №2 г. Грязовца»



С.И.Шахова



Утверждаю:
Директор ООО «Общепит плюс»

С.В.Бунина

Меню для обучающихся

по адаптированной программе (завтрак, обед) 1-4 класс
общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн. 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 порционный	10	4	5	0	36
1/011	Бутерброд с маслом сливочным	40	4	5	21	135,9
ГОСТ	Сок фруктовый 0,2	200	1	1	11	45
	Итого:	655	18	18	77	663,1
	Обед					
ткк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ткк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ткк	Тефтели мясные в соусе	70/20	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
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,82	27,77	121,95	1006,22
	Вторник					
	Завтрак					
ткк	Нарезка из свежей капусты	50	2	3	21	47,05
ткк	Гуляш мясной	50/50	8	6	3	386,3
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	2	3	7	41,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	552	17	18	67	775,78
	Обед					
ткк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
ткк	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
ткк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	2,08	27,5	102,9
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,81	27,92	118,41	822,84
	Среда					
	Завтрак					
ткк	Помидор свежий порционный	50	1	2	4	19,5
ткк	Нагетсы куриные с соусом	70/20	7	5	24	264,31
304/011	Рис отварной	150	4	3	12	210,11
ткк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	545	16	13	68	605,49
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ткк	Котлета детская	90	5,58	12,5	40,9	258,66
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	200	0,16	2,16	22,88	114,6
ткк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,64	27,67	118,61	959,41

	Четверг					
182/2011	Каша "дружба" мол. с мас. сливк	200/5	7	8	26	291
ттк	Ватрушка с творогом	100	6	3	15	185
ттк	Чай с сахаром витамин. с ягодам	200/15/10	2	3	7	40
338/011	Фрукт	100	1	2	23	53,4
	Итого:	630	16	16	71	569,4
	Обед:					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
268/011	Зрза ленивая с яйцом	80/10	14,8	14,11	57,24	378,4
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	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
ттк	Грудка запечен. с сыром и сметан	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
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	515	16	15	75	638,51
	Обед					
ттк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
ттк	Бульон "диетический"	250	6,45	8,28	13,13	260,78
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
ттк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	780	26,86	28	117,28	969,96
	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					
ттк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
88/011	Щи из свежей капусты со сметан	250/10	13,08	4,98	8,13	297,48
ттк	Колбаски куриные с соусом	70/20	7,7	14,39	51,6	314,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	27,61	28,58	117,11	1147,13
	Вторник					
	Завтрак					
ттк	Нарезка из свежей капусты	50	2	3	21	47,05
268/011	Биточки мясные с соусом	70/20	9	9	21	376,45
312/011	Картофельное пюре	150	3	4	11	109,73
ттк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	2	2	8	42,6
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2	1	20	68,97
	Итого:	545	18	19	81	644,8
	Обед					
71/011	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
ттк	Суп гороховый с гречками	250/10	4,5	3,25	14,25	148,25
ттк	Гуляш куриный	50/50	14,24	17,8	56,87	340,82
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	200	1,16	0,3	8,26	196,38
ттк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	800	26,92	30,39	120,43	1024,59

	Среда					
	Завтрак					
71/011	Огурец свежий порционный	50	1	0	1	14,8
294/011	Котлета из индейки с соусом ост	70/20	8	6	21	316,45
302/011	Греча отварная	150	3	5	16	231,86
тк	Чай с сахаром витам. С ягодами	200/15/10	2	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	16	76	717,08
	Обед					
тк	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
94/011	Рассольник со сметаной	250/10	5,3	5,2	15,58	125,9
тк	Голубцы ленивые в соусе	70/20	14,8	9,7	30,08	357,76
309/011	Макароны отварные	150	3	4,6	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	26,11	22,32	118,52	880,83
	Четверг					
223/011	Запеканка творожно-яблочная со сгущенным молоком	150/30	14	11	47	441,53
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					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	250/10	6,83	6,8	15,75	211,4
тк	Нагетсы куриные	90	13,6	17,8	52,4	264,31
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тк	Компот из свежих фруктов	200	0,14	2,09	17,5	103,9
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	790	26,37	29,55	116,98	776,11
	Пятница					
	Завтрак					
268/011	Макароны отварные с сыром или с яйцом	150/20	10	8	20	240,73
338/011	Фрукт	100	1	2	14	53,4
376/011	Чай с сахаром	200/15	1	2	9	40
тк	Булочка "витушка"	50	5	6	25	171,8
	Итого:	535	17	18	68	505,93
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
тк	Суп рыбный	250/10	2,45	8,28	13,13	260,78
тк	Жаркое по-домашнему с мясом	200	20,9	15,2	50,23	480,24
тк	Компот из ягод замороженных	200	0,16	0,08	27,5	102,9
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	750	27,1	28,16	122,73	969,35
	Средняя калорийность за день					935

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА",** Шахова
Светлана Ивановна, Директор

06.09.23 15:50 (MSK)

Сертификат E8C1693AB6292D8BF0C3E02436A0AC2F