

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) 5-11 класс

общеобразовательных учреждений Грязовецкого муниципального района

2023-2024г.

Примерное 10-дневное меню завтраков, обедов для обучающихся ОВЗ 5-11 кл

125 руб

№ рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества			Энерг. ценн. Ккал
			Б	Ж	У	
Первая неделя						
Понедельник						
Завтрак						
182/011	Каша рисовая мол. с мас.слив.	150/5	4,5	4,35	21,9	218,3
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	8,19	4,75	45,86	328,44
Обед						
тк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
102/011	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Тефтели мясные в соусе	60/20	12	12,2	35,9	279,5
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,5	147,3
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	23,9	25,09	111,34	864,94
Вторник						
Завтрак						
182/011	Каша овсяная мол. с мас.сдив.	150/5	4,8	6,15	21,3	153
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
ГОСТ	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	407	11,56	9,22	64,99	264,74
Обед						
тк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
82/011	Борщ из св. капусты со сметаной	200/5	5,5	5,44	12,6	169,12
тк	Нагетсы рыбные с соусом	60/20	12	11,6	31,9	250,5
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тк	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	685	23,86	24,45	107,21	728,57
Среда						
Завтрак						
182/011	Каша "дружба" мол. с мас.слив.	150/5	6,15	7,86	27,5	142,17
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	9,84	8,26	51,46	252,31
Обед						
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	10,5	3,98	6,5	237,9
тк	Котлета детская	60	3,72	2,98	0,6	172,44
309/011	Вермишель отварная	150	5,1	7,5	25,5	201,9
342/011	Компот из свежих яблок	180	0,14	1,94	20,6	103,14
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	685	22,18	16,93	48,9	802,15
Четверг						
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
386/011	Снежок	180	4,5	5,4	19,8	144
	Итого:	330	11,86	16,1	36,8	435,6
Обед:						
тк	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
94/011	Рассольник со сметаной	200/5	4,24	4,16	12,5	100,72
268/011	Зрза ленивая с яйцом	60/10	11,1	10,6	42,9	283,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из изюма	180	1,04	0,27	7,43	176,7
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	695	22,26	24,35	99,5	922,11
Пятница						
Завтрак						
268/011	Макароны отварные с сыром	150/10	9,74	13,4	25,5	237,73
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	412	16,5	16,47	69,19	349,47
Обед						
тк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
тк	Бульон "диетический"	200	5,16	6,6	10,5	208,6
294/011	Биточки мясные с соусом	60/20	13,6	10,7	44,65	370,12
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тк	Компот из свежих фруктов	180	0,13	1,9	15,8	93,51
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	25,56	26,13	112,95	907,39

	Вторая неделя					
	Понедельник					
	Завтрак					
182/011	Каша пшеничная мол. с мас.слив.	150/5	4,5	1,05	25,5	135
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	8,19	1,45	49,46	245,14
	Обед					
тк	Нарезка из свежей моркови	60	0,9	2,77	8,07	37,64
88/011	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	10,5	4	6,5	237,9
тк	Колбаски куриные с соусом	60/20	6,6	12,3	44,3	269,8
302/011	Греча отварная	150	2,53	5,7	12,29	231,86
349/011	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	15,5	176,74
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	705	23,81	25,48	106,42	1022,91
	Вторник					
	Завтрак					
182/011	Каша рисовая мол. с мас.слив.	150/5	4,5	4,35	21,9	218,3
376/011	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	40
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	400	8,19	4,75	45,86	328,44
	Обед					
71/011	Нарезка из свеклы отварной	60	1,11	3,18	4,62	60,06
102/011	Суп гороховый	200	3,6	2,6	11,4	102,6
тк	Гуляш куриный	30/50	8,5	10,7	34,12	204,5
304/011	Рис отварной	150	3,67	5,42	16,67	210,11
349/011	Компот из изюма	180	1,04	0,3	15,53	176,74
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	700	16,49	17,22	85,43	822,98
	Среда					
182/011	Каша "дружба" мол. с мас.слив.	150/5	6,15	7,86	27,5	142,17
377/011	Чай сладкий с лимоном	200/15/7	3,6	2,67	29,2	41,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	407	12,91	10,93	71,19	253,91
	Обед					
тк	Помидор свежий порционный	60	0,61	0,3	1,9	23,4
94/011	Рассольник со сметаной	200/5	4,24	4,16	12,5	100,72
тк	Голубцы ленивые в соусе	60/20	12,7	8,3	25,8	306,65
309/011	Макароны отварные	150	3	4,6	23,7	201,9
349/011	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	705	22,93	19,67	108,41	794,25
	Четверг					
401/011	Оладьи с джемом	130/20	7,36	10,7	17	291,6
	Йогурт питьевой	180	4,5	22,14	5,04	162,07
	Итого:	330	11,86	32,84	22,04	453,67
	Обед					
71/011	Огурец свежий порционный	60	0,48	0,09	1,44	17,8
82/011	Борщ из св. кап. со сметаной	200/5	5,5	5,44	12,6	169,12
тк	Нагетсы куриные	60	9,07	11,9	34,9	176,21
312/011	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	10,13	109,73
тк	Компот из свежих фруктов	180	0,13	1,9	15,75	93,51
ГОСТ	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	685	17,42	19,77	84,45	525,61
	Пятница					
	Завтрак					
268/011	Макароны отварные с сыром	150/10	9,74	13,4	25,5	237,73
тк	Чай сладкий с яблоком	200/15/10	3,6	2,67	3,2	42,6
	Хлеб пшеничный, батон	30	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	415	16,5	16,47	43,19	350,47
	Обед					
тк	Нарезка из свежей капусты	60	1,35	4,16	12,11	56,46
тк	Суп рыбный	200/10	1,96	6,62	10,5	208,62
тк	Жаркое по-домашнему с мясом	150/30	16,92	13,08	18,26	432,2
тк	Компот из ягод замороженных	180	0,14	1,87	24,75	92,61
тк	Хлеб ржаной обогащенный микроэлементами	30	2,24	0,44	19,76	68,97
	Итого:	660	22,61	26,17	85,38	858,86
	Средняя калорийность за день					1141

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