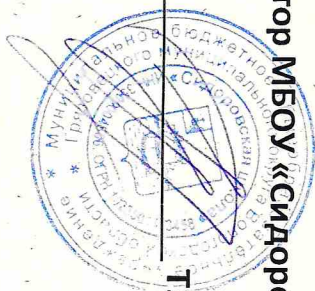


Согласовано:

Директор МБОУ «Сидоровская школа»



Т.А.Зимина

Утверждаю:

Директор ООО «Общепит»



С.В.Вунина

Меню для обучающихся

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

общеобразовательных учреждений

Грязовецкого муниципального округа

2025г.

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	235	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
ттк	Выпечка	70				
	Итого:	550	7,1	6,7	44,9	445,14
	Обед					
ттк	Зеленый горошек	100	2,5	0,1	1,7	13
103	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	2,45	8,28	13,13	260,78
ттк	Ежики мясные с соусом томатным 90/30	120	24,8	17,5	47,6	299,43
203	Изделия макаронные отварные	180	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:	890	36,11	33,56	140,45	1022,09
2	Вторник					
	Завтрак					
400	Оладьи с повидлом	210	3,6	6	19,2	278,23
338	Фрукт	120	0,8	0,2	7,5	138
377	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
	Итого:	555	5	6,2	37,9	451,23
	Обед					
ттк	Салат Мозайка	100	1,55	5,07	21,7	91,1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	23	211
268	Котлета мясная с соусом	100	15,4	14,18	25,96	189,76
304	Рис отварной	180	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:	870	32,11	33,05	132,62	1032,37
3	Среда					
	Завтрак					
182	Каша пшенная	250	8,14	8,12	37,6	356,7
гост	Печенье	25				
376	Чай сладкий	215	0,2	0	10,9	40
гост	Хлеб из муки пшеничной	60	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	550	11,5	8,52	62,99	466,84
	Обед					
ттк	Огурец соленый порционный или помидор	100	2	0	2	29,6
96	Рассольник ленинградский	250	6	6	22,8	251
234	Голубцы ленивые	100	20,3	19,5	31,5	264,3

312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
тتك	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:	870	34,76	39,91	135,5	971,5
4	Четверг					
	Завтрак					
182	Каша вермишелевая	270	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	60	3,16	0,4	14,49	70,14
	Итого:	550	6,96	5,92	55,63	349,42
	Обед					
тتك	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
101	Суп картофельный с крупой	250	5,45	5,7	16,42	235,9
294	Котлета куриная с соусом томатным	100	19,9	18,5	66,3	404,7
302	Гречка отварная	180	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:	870	33,56	37,66	159,2	1225,53
5	Пятница					
	Завтрак					
182	Каша овсяная	235	7,36	9,43	32,7	299
тتك	Выпечка	100	10	12	50	343,6
377	Чай сладкий с яблоком	220	0,6	0	11,2	35
	Итого:	555	18	21	94	678
	Обед					
тتك	Венигрет	100	1,55	5,07	9,5	91,1
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
тتك	Фишбол с соусом томатным	100	24,58	13,5	39,62	292,14
312	Картофельное пюре	180	3,7	12,33	25	231,7
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	870	38,41	34,15	137,87	1020,39
6	Понедельник					
	Завтрак					
182	Каша пшенная	200	8,14	8,12	37,6	356,7
338	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:	550	12,3	8,72	72,29	601,84
	Обед					
тتك	Зеленый горошек	100	1,55	5,07	9,5	91,1
88	Щи из свежей капусты	250	13	5	18	297
291	Плов куриный	250	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:	840	37,02	37,81	131,8	1216,78
7	Вторник					
	Завтрак					

204	Макароны с сыром	190	6,6	7,1	31,6	382,03
ттк	Нарезка из свежей моркови	100	0,48	0,06	1,02	7,8
377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	12,7	37
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	552	10	7	72	519
	Обед					
ттк	Нарезка из свеклы отварной	100	1,85	5,3	7,7	100,1
ттк	Суп рыбный	250	2,4	6,4	13,12	260,9
ттк	Митбол в томатном соусе	100	22,7	18,8	45,2	520,3
302	Гречка отварная	180	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:	870	34,31	36,8	120,18	1447,91
8	Среда					
	Завтрак					
182	Каша "Дружба"	200	6,6	7,1	31,6	332,2
ттк	Выпечка	100	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:	555	10,56	7,7	53,59	580,34
	Обед					
ттк	Венигрет	100	2,5	0,1	1,7	13
102	Суп гороховый	250	4,5	3,25	14,25	128,25
234	Котлета рыбная	100	18	18	47,6	375,4
312	Картофельное пюре	180	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:	870	31,46	35,76	142,75	943,25
9	Четверг					
	Завтрак					
400	Оладьи с повидлом	250	20	16,85	39,18	485,7
гост	Кондитерское изделие	75	2,85	2,8	12,2	78
376	Чай сладкий с яблоком	225	0,6	0	11,2	35
	Итого:	550	23,45	19,65	62,58	598,7
	Обед					
ттк	Салат Мозайка	100	2	0	2	29,6
82	Борщ с капустой и картофелем	250	7	7	16	211
278	Тефтели мясные в соусе 90/30	120	17,9	20,3	64,16	419,2
304	Рис отварной	180	4,4	6,5	20	252,13
гост	Сок фруктовый	200	1,48	0	22,8	185,2
гост	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,6	0	26,7	92
	Итого:	890	35,38	33,8	151,66	1189,13
10	Пятница					
	Завтрак					
ттк	Каша овсяная	235	4,4	6,5	20	252,13

377	Чай сладкий с лимоном	222	0,2	0	10,9	40
гост	Витушка	100	10	12	50	343,6
	Итого:	557	14,6	18,5	80,9	635,73
	Обед					
ттк	Квашеная капуста	100	1,55	5,07	9,5	91,1
98	Суп Крестьянский	250	4,6	8,4	24,35	340,8
259	Жаркое по - домашнему с мясом	250	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:	840	31,51	33,13	137,83	1214,8