

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО "ЭНКО плюс" *40 шт для общ. с ОБЗ №3*

Малова Е.В.

2022 г.



Директор ООО "ЭНКО плюс"

*Молодцова М.А.*

"01" декабря 2022 г.

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательной школы с ограниченными возможностями Здоровья № 3 Минобразования Чувашии**  
**Минобразования Чувашии**

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	12,30	52,00	349	173/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149	382/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>19,47</b>	<b>28,85</b>	<b>108,61</b>	<b>742</b>	
Салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,06	5,72	52	45/2011
Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,30	16,50	148	102/2011
Голень куриная припущенная	95	7,53	7,63	1,20	104	292/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
<b>итого за обед:</b>		<b>24,83</b>	<b>22,56</b>	<b>115,53</b>	<b>786</b>	
<b>всего за первый день:</b>		<b>44,30</b>	<b>51,41</b>	<b>224,14</b>	<b>1 528</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Сыр порциями	15	3,45	4,35	0,00	54	15/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,61</b>	<b>26,97</b>	<b>95,73</b>	<b>666</b>	
Салат из моркови	60	0,67	0,05	12,70	52	62/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	250/5	1,90	6,00	8,00	100	88/2011
Тефтели рубленные соусом (1 вар)	100(60/40)	10,10	9,80	9,00	135	278/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	9,34	7,06	45,95	289	302/2011
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	389/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
<b>итого за обед:</b>		<b>26,37</b>	<b>23,59</b>	<b>131,05</b>	<b>829</b>	
<b>всего за второй день:</b>		<b>49,98</b>	<b>50,56</b>	<b>226,78</b>	<b>1 495</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,30	8,00	13,74	169	223/2011
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	200/5	10,00	12,40	41,06	250	174/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>24,12</b>	<b>21,92</b>	<b>100,55</b>	<b>612</b>	
Сельдь(филе)порциями	25	4,25	0,45	0,00	35	76/2011

Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	4,00	6,30	11,00	114	82/2011
Котлеты рыбные из горбуши	60	15,19	9,29	9,29	182	234/2011
Картофель отварной	180	3,75	5,94	30,32	195	310/2011
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	389/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
<b>итого за обед:</b>		<b>31,55</b>	<b>22,66</b>	<b>106,01</b>	<b>779</b>	
<b>всего за третий день:</b>		<b>55,67</b>	<b>44,58</b>	<b>206,56</b>	<b>1 391</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	10,60	46,00	311	173/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>18,60</b>	<b>25,23</b>	<b>97,73</b>	<b>668</b>	
<b>обед</b>						
Салат «Школьные годы»	60	0,68	6,06	2,02	66	29/2008
Суп картофельный с рыбой	250	8,36	3,26	20,07	145	97/2011
Печень куриная тушеная в соусе	100(60/40)	16,22	12,49	9,59	216	255/2011
Рис отварной	180	4,57	7,33	46,33	274	304/2011
Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	122	348/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
<b>итого за обед:</b>		<b>35,23</b>	<b>29,88</b>	<b>142,57</b>	<b>992</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>		<b>53,83</b>	<b>55,11</b>	<b>240,30</b>	<b>1 660</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	9,45	8,98	43,67	294	173/2011
Ватрушка с творогом	1 шт	9,40	5,12	31,58	212	410/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,67</b>	<b>15,62</b>	<b>121,00</b>	<b>699</b>	
<b>обед</b>						
Салат из помидоров и огурцов	60	0,52	6,05	1,78	64	24/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,00	5,00	12,00	108	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	14,05	33,71	18,90	437	259/2011
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	389/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
<b>итого за обед:</b>		<b>20,93</b>	<b>45,44</b>	<b>88,08</b>	<b>862</b>	
<b>всего за пятый день:</b>		<b>43,60</b>	<b>61,06</b>	<b>209,08</b>	<b>1 561</b>	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	180/5	8,64	11,07	46,80	314	173/2011
Яйцо вареное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149	382/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,59</b>	<b>23,97</b>	<b>103,56</b>	<b>695</b>	
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,97	3,06	5,72	52	45/2011
Суп картофельный с крупой	200	4,74	3,72	16,03	118	101/2011
Биточки особые с соусом	100(60/40)	10,26	9,13	9,02	158	269/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001

Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>27,58</b>	<b>22,64</b>	<b>125,08</b>	<b>819</b>	
<b>всего за шестой день</b>		<b>51,17</b>	<b>46,61</b>	<b>228,64</b>	<b>1 514</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из ячневой крупы	190/5	9,50	11,78	39,04	239	174/2011
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011
Булочка дорожная	100	7,34	13,40	60,67	393	425/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>23,59</b>	<b>36,91</b>	<b>151,39</b>	<b>953</b>	
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,80	6,40	80	88/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	12,60	14,64	15,12	242	295/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	302/2011
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	389/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>28,82</b>	<b>32,90</b>	<b>126,60</b>	<b>930</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>		<b>52,41</b>	<b>69,81</b>	<b>277,99</b>	<b>1 883</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Запеканка из творога с повидлом	60/10	10,30	8,00	13,74	169	223/2011
Каша вязкая молочная из риса и пшена	150/5	5,37	5,64	32,31	201	175/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>19,49</b>	<b>15,16</b>	<b>91,80</b>	<b>563</b>	
<b>обед</b>						
Салат из соленых огурцов	60	0,50	3,02	1,54	35	21/2011
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,20	7,12	7,28	97	99/2011
Рыба Горбуша припущенная с соусом	100(50/50)	13,38	9,08	4,76	198	227/2011
Картофель отварной	180	3,70	5,94	30,30	195	310/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	376/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>25,99</b>	<b>26,02</b>	<b>95,48</b>	<b>763</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>		<b>45,48</b>	<b>41,18</b>	<b>187,28</b>	<b>1 326</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Девятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81	378/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>18,82</b>	<b>30,50</b>	<b>96,23</b>	<b>679</b>	
<b>обед</b>						
Салат картофельный с сельдью	60	2,90	3,22	6,60	67	77/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,20	5,04	8,80	91	82/2011
Котлета домашняя с соусом	90(50/40)	8,00	15,00	7,40	180	271/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84	389/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>25,64</b>	<b>29,97</b>	<b>123,11</b>	<b>853</b>	
<b>всего за девятый день:</b>		<b>44,46</b>	<b>60,47</b>	<b>219,34</b>	<b>1 532</b>	
	выход	Пищевая ценность				номер по
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	СР

Наименование блюда	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	СР
<b>Десятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	9,60	10,60	46,00	311	173/2011
Ватрушка с творогом	1 шт	9,40	5,12	31,58	212	410/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	377/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
<b>итого за завтрак:</b>		<b>22,88</b>	<b>17,24</b>	<b>123,53</b>	<b>718</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	0,85	3,60	5,00	56	53/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,80	2,89	20,80	123	103/2011
Плов из птицы	200	16,90	10,40	35,70	305	291/2011
Напиток яблочный	200	0,10	0,10	26,40	102	701*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
<b>итого за обед:</b>		<b>25,79</b>	<b>17,83</b>	<b>124,50</b>	<b>764</b>	
<b>всего за десятый дней</b>		<b>48,67</b>	<b>35,07</b>	<b>248,03</b>	<b>1 482</b>	
<b>Среднедневная фактическая норма за 10 дней</b>		<b>48,96</b>	<b>51,59</b>	<b>226,81</b>	<b>1 537</b>	
<b>Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		<b>42,00</b>	<b>43,00</b>	<b>180,00</b>	<b>1 268</b>	

При составлении меню использовались:

\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года /2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год