

СОГЛАСОВАНО:

Директор

Малова Е.В.

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "ЭНКО плюс"
М.А.Польская

" "

2023 г

Для документов



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	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:		19,47	28,85	108,61	742	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,30	16,50	148	102/2011
Кнели из кур	90(50/40)	8,30	10,40	3,16	161	301/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		25,33	24,17	115,47	827	
всего за первый день:		44,80	53,02	224,08	1 569	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		22,93	24,58	101,43	663	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,42	6,31	6,68	94	88/2011
Тефтели рубленые соусом (2 вар)	90(50/40)	8,27	6,80	9,30	132	279/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		24,42	21,81	107,68	735	
всего за второй день:		47,35	46,39	209,11	1 398	
Третий день (среда)						
завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,24	13,30	22,91	281	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		21,06	14,82	68,66	474	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	3,20	5,04	8,80	91	82/2011
Рыба 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
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		25,41	22,66	96,96	749	

		всего за третий день:				
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
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
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		16,04	23,27	101,36	650	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с рыбой	200	4,3	4,01	13,5	116	97/2011
Печень куриная тушеная в соусе	100(50/50)	13,20	8,80	2,62	160	261/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		29,03	21,28	111,93	794	
всего за четвертый день:		45,07	44,55	213,29	1 444	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	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 лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		22,73	15,62	121,20	701	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	2,50	5,67	9,75	104	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	15,30	16,77	41,80	378	259/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
итого за обед:		23,71	25,20	106,85	756	
всего за пятый день:		46,44	40,82	228,05	1 457	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	12,30	52,00	349	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
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149	382/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	
итого за завтрак:		19,52	28,85	108,56	742	
обед						
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011
Суп картофельный с крупой	200	4,74	3,72	16,03	118	101/2011
Фрикадельки в соусе	90(50/40)	8,78	11,8	9,3	177	280/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
итого за обед:		25,83	24,15	123,34	822	
всего за шестой день:		45,35	53,00	231,90	1 564	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	

итого за завтрак:			22,98	24,58	101,38	663	
обед							
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,42	6,31	6,68	94	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	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			29,69	30,33	120,18	881	
всего за седьмой день:			52,67	54,91	221,56	1 544	
Наименование блюда		выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Восьмой день (среда)			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,24	13,30	22,91	281	223/2011	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			21,06	14,82	68,66	474	
обед							
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011	
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,20	7,12	7,28	97	99/2011	
Рыба 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	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			26,19	24,90	97,64	764	
всего за восьмой день:			47,25	39,72	166,30	1 238	
Наименование блюда		выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Девятый день (четверг)			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	10,00	12,40	41,06	250	174/2011	
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 лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			16,23	25,07	87,09	556	
обед							
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	2,10	4,90	8,30	97	82/2011	
Печень куриная тушеная в соусе	100(50/50)	13,20	8,80	2,62	160	261/2011	
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			27,61	22,33	108,93	784	
всего за девятый день:			43,84	47,40	196,02	1 340	
Наименование блюда		выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
Десятый день (пятница)			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
завтрак							
Каша вязкая молочная из пшеничной 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 сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			22,82	17,24	123,33	716	
обед							
Холодная закуска	60	0,70	1,90	3,70	36	45/2011	
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	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124		
итого за обед:			24,83	15,89	109,60	693	
всего за десятый день:			47,65	33,13	232,93	1 409	

	Среднедневная фактическая норма за 10 дней	46,69	45,04	208,89	1 419
	Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42,00	43,00	180,00	1 268

При составлении меню использовались:

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

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

*** Сборник рецептур блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 17.

**** Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.