

## СОГЛАСОВАНО:

Директор БОУ ЧР "Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1" МО ЧР

М.А. Любимова  
" " " 2024 г.



## УТВЕРЖДАЮ

Директор  
ООО "ЭНКО плюс"  
М.А. Польская  
" " " 2024 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезонность: весенне-летнее

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 - день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*
Яйца вареные	1 шт	15,1	4,6	0,3	103	209/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>26,67</b>	<b>15,42</b>	<b>80,2</b>	<b>566</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	87	47/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2011
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	7,1	17,9	9	226	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	117	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>22,72</b>	<b>30,5</b>	<b>119,48</b>	<b>845</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>49,39</b>	<b>45,92</b>	<b>199,68</b>	<b>1411</b>	
<b>2 - день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	9,9	10,7	42	304	174/2011
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	2/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>14,44</b>	<b>16,22</b>	<b>113,13</b>	<b>657</b>	
<b>Обед</b>						
Салат «Несвижский»	100	3,17	9,69	2,06	108	63*
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	101	96/2011
Котлеты (особые) с соусом	100 (50/50)	13,2	14,4	8,6	217	269/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>34,07</b>	<b>37,18</b>	<b>129,76</b>	<b>989</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>48,51</b>	<b>53,4</b>	<b>242,89</b>	<b>1646</b>	
<b>3 - день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						

Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	11,3	12	51	357	183/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>18,58</b>	<b>18,09</b>	<b>91,5</b>	<b>603</b>	
<b>Обед</b>						
Икра морковная	100	2,01	3	20,55	117	75/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	106	103/2011
Птица, тушенная в соусе	100 (50/50)	15,28	16,84	2,9	224	290/2011
Картофель отварной	180	3,46	5,18	27,6	171	310/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>28,29</b>	<b>28,62</b>	<b>119,55</b>	<b>848</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,87</b>	<b>46,71</b>	<b>211,05</b>	<b>1451</b>	
<b>4 - день (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	50/15	13,11	7,37	36,49	265	223/2011
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	250/5	10,58	13,83	55,45	390	173/2011
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>26,82</b>	<b>22,42</b>	<b>131,74</b>	<b>838</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из соленых огурцов с луком	100	0,8	5	2,5	58	21/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	2	6,3	11	109	82/2011
Плов	220	18,51	41,32	37,97	598	265/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>26,71</b>	<b>53,51</b>	<b>110,27</b>	<b>1029</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>53,53</b>	<b>75,93</b>	<b>242,01</b>	<b>1867</b>	
<b>5 - день (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	2,7	16	108	379/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>19,55</b>	<b>20,54</b>	<b>79,9</b>	<b>583</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	87	47/2011
Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,5	9,1	112	99/2011
Рыба припущенная с соусом	100 (50/50)	21,18	14,48	29,6	333	227/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	65	Стр. 228****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>33,51</b>	<b>33,59</b>	<b>114,38</b>	<b>895</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>53,06</b>	<b>54,13</b>	<b>194,28</b>	<b>1478</b>	
<b>6 - день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						

Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	9,9	10,7	42	304	174/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>17,08</b>	<b>22,65</b>	<b>84,33</b>	<b>609</b>	
<b>Обед</b>						
Салат «Пекинский»	100	1,16	10,06	3,08	108	ТТК
Суп картофельный с бобовыми (горохами)	250	5,5	5,3	16,5	136	102/2011
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	12,5	11,6	3,64	169	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>31,74</b>	<b>28,56</b>	<b>108,52</b>	<b>819</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>48,82</b>	<b>51,21</b>	<b>192,85</b>	<b>1428</b>	
<b>7 - день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	259	175/2011
Слойка	1 шт	6,6	20,4	31,8	337	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>17,2</b>	<b>34,13</b>	<b>105,78</b>	<b>799</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,5	87	47/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,9	6	8	94	88/2011
Жаркое по-домашнему	220	19,46	37,09	40,84	575	259/2011
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	117	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>28,24</b>	<b>48,89</b>	<b>113,02</b>	<b>1006</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>45,44</b>	<b>83,02</b>	<b>218,8</b>	<b>1805</b>	
<b>8 - день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Запеканка из творога	50	11,91	6,07	28,09	215	223/2011
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	230	173/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>21,33</b>	<b>15,46</b>	<b>100,43</b>	<b>626</b>	
<b>Обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	21	71/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	101	96/2011
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	12,78	19,01	7,4	252	235/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>24,48</b>	<b>30,97</b>	<b>102,37</b>	<b>786</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>45,81</b>	<b>46,43</b>	<b>202,8</b>	<b>1412</b>	
<b>9 - день (четверг)</b>						
<b>Завтрак</b>						

Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	4,5	7,91	23,9	185	181/2011
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	11,8	233	210/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>16,92</b>	<b>25,68</b>	<b>75,5</b>	<b>601</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	100	1,4	10,04	7,29	125	67/2011
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом	100 (50/50)	20,35	17,2	10,66	279	295/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>38,39</b>	<b>40,14</b>	<b>123,25</b>	<b>1007</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>55,31</b>	<b>65,82</b>	<b>198,75</b>	<b>1608</b>	
<b>10 - день (пятница)</b>						
<b>Завтрак</b>						
Оладьи со сгущенным молоком	150	11,44	11,01	64,04	401	401/2011
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	
<b>Итого</b>		<b>20,28</b>	<b>12,93</b>	<b>134,17</b>	<b>734</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,2	132	50/2011
Суп картофельный	250	2,4	2,9	16,9	103	97/2011
Поджарка	100 (50/50)	15,15	28,9	2,67	331	251/2011
Рис отварной	180	4,4	6,5	44	252	304/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	
<b>Итого</b>		<b>32,02</b>	<b>48,58</b>	<b>129,57</b>	<b>1084</b>	
<b>ИТОГО за день</b>		<b>52,3</b>	<b>61,51</b>	<b>263,74</b>	<b>1818</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>						
		<b>499,04</b>	<b>584,08</b>	<b>2166,85</b>	<b>15924</b>	
<b>Среднее за 10 дней</b>						
		<b>49,90</b>	<b>58,41</b>	<b>216,685</b>	<b>1592,4</b>	
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20						
		45	46	192	1360	

При составлении меню использовались:

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

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 г.

/2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 г.

ТТК — Техничко-технологическая карта