

СОГЛАСОВАНО:

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

М.А. Любимова
М.А. Любимова
"09" января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 12 лет и старше

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 - день (понедельник)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной 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	
Итого		26,67	15,42	80,2	566	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,12	5,1	11,17	91	46/2011
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	
Итого		21,14	30,6	122,15	849	
ИТОГО за день		47,81	46,02	202,35	1415	
2 - день (вторник)						
Завтрак						
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	
Итого		14,44	16,22	113,13	657	
Обед						
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	
Итого		34,07	37,18	129,76	989	
ИТОГО за день		48,51	53,4	242,89	1646	
3 - день (среда)						
Завтрак						

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	
Итого		18,58	18,09	91,5	603	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	106	103/2011
Птица, тушенная в соусе	100 (50/50)	15,28	14,84	2,9	206	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	
Итого		27,78	28,7	112,03	817	
ИТОГО за день		46,36	46,79	203,53	1420	
4 - день (четверг)						
Завтрак						
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	
Итого		26,82	22,42	131,74	838	
Обед						
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	
Итого		26,71	53,51	110,27	1029	
ИТОГО за день		53,53	75,93	242,01	1867	
5 - день (пятница)						
Завтрак						
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	
Итого		19,55	20,54	79,9	583	
Обед						
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	
Итого		33,51	33,59	114,38	895	
ИТОГО за день		53,06	54,13	194,28	1478	
6 - день (понедельник)						
Завтрак						

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	
Итого		17,08	22,65	84,33	609	
Обед						
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	
Итого		31,74	28,56	108,52	819	
ИТОГО за день		48,82	51,21	192,85	1428	
7 - день (вторник)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*
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	
Итого		19,62	32,55	112,6	822	
Обед						
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	
Итого		28,24	48,89	113,02	1006	
ИТОГО за день		47,86	81,44	225,62	1828	
8 - день (среда)						
Завтрак						
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	
Итого		21,33	15,46	100,43	626	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	100	1,5	5,08	13,03	104	59/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2	5	12	101	96/2011
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	12,78	14,01	7,4	207	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	
Итого		24,88	30,85	111,6	824	
ИТОГО за день		46,21	46,31	212,03	1450	
9 - день (четверг)						
Завтрак						

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	
Итого		20,28	12,93	134,17	734	
Обед						
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	
Итого		32,02	48,58	129,57	1084	
ИТОГО за день		52,3	61,51	263,74	1818	
10 - день (пятница)						
Завтрак						
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	
Итого		16,92	25,68	75,5	601	
Обед						
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	
Итого		38,39	40,14	123,25	1007	
ИТОГО за день		55,31	65,82	198,75	1608	
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		499,77	582,56	2178,05	15958	
Среднее за 10 дней		49,98	58,26	217,805	1595,8	
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