

СОГЛАСОВАНО:

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

М.А. Любимова  
"09" сентября 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

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



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Раздел меню
		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*	Каша
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	Гор. Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>32,37</b>	<b>20,52</b>	<b>100,3</b>	<b>715</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011	Закуска
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,8	6,4	75	88/2011	1 блюдо
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	7,1	17,9	9	226	279/2011	2 блюдо
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гарнир
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	117	639*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>19,57</b>	<b>27,23</b>	<b>109,7</b>	<b>763</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>51,94</b>	<b>47,75</b>	<b>210</b>	<b>1478</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	Каша
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**	Гор. Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>19,94</b>	<b>16,92</b>	<b>134,13</b>	<b>769</b>		
<b>Обед</b>							
Салат «Несвижский»	60	1,9	5,81	1,24	65	63*	Закуска
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,6	4	9,6	81	96/2011	1 блюдо
Котлеты (особые) с соусом	100 (50/50)	13,2	14,4	8,6	217	269/2011	2 блюдо
Каша вязкая гречневая	150	8,58	6	40,25	249	303/2011	Гарнир
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>30,68</b>	<b>31,1</b>	<b>118,49</b>	<b>876</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>50,62</b>	<b>48,02</b>	<b>252,62</b>	<b>1645</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	Каша
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011	
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011	Гор. Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>24,28</b>	<b>23,19</b>	<b>111,6</b>	<b>752</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,05	7,82	62	59/2011	Закуска



Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	85	103/2011	1 блюдо
Птица, тушенная в соусе	100 (50/50)	15,28	14,84	2,9	206	290/2011	2 блюда
Картофель-отварной	150	2,88	4,32	23	143	310/2011	Гарнир
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>26,06</b>	<b>25,25</b>	<b>98,72</b>	<b>726</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>50,34</b>	<b>48,44</b>	<b>210,32</b>	<b>1478</b>		
<b>4 - день (четверг)</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	6,45	8,3	33,27	234	173/2011	Каша
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011	Гор. Напиток
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5	38	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>22,29</b>	<b>15,79</b>	<b>108,66</b>	<b>670</b>		
<b>Обед</b>							
Овощи натуральные соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	70/2011	Закуска
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,6	5,04	8,8	87	82/2011	1 блюдо
Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	265/2011	2 блюда
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>24,31</b>	<b>43,55</b>	<b>103,14</b>	<b>901</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>46,6</b>	<b>59,34</b>	<b>211,8</b>	<b>1571</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	Каша
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011	
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	2,7	16	108	379/2011	Гор. Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>25,25</b>	<b>25,64</b>	<b>100</b>	<b>732</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	52	47/2011	Закуска
Суп из овощей со сметаной	200/5	1,68	6	7,28	90	99/2011	1 блюдо
Рыба припущенная с соусом	100 (50/50)	21,18	14,48	29,6	333	227/2011	2 блюда
Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,42	137	312/2011	Гарнир
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	65	Стр. 228****	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>31,79</b>	<b>29,09</b>	<b>105,08</b>	<b>810</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>57,04</b>	<b>54,73</b>	<b>205,08</b>	<b>1542</b>		
<b>6 - день (суббота)</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/5	9,9	10,7	42	304	174/2011	Каша
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	Гор. Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>22,58</b>	<b>23,35</b>	<b>105,33</b>	<b>721</b>		
<b>Обед</b>							
Салат «Пекинский»	60	0,7	6,04	1,85	65	ТТК	Закуска
Суп картофельный с бобовыми (горохами)	200	4,4	4,24	13,2	109	102/2011	1 блюдо
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	12,5	11,6	3,64	169	ТТК	2 блюда
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гарнир
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>29,04</b>	<b>23,35</b>	<b>97,61</b>	<b>718</b>		



ИТОГО за день		51,62	46,7	202,94	1439		
<b>7 - день (вторник)</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*	Каша
Слойка	1 шт	6,6	20,4	31,8	337		
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011	Гор. Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>25,32</b>	<b>37,65</b>	<b>132,7</b>	<b>971</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	52	47/2011	Закуска
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,8	6,4	75	88/2011	1 блюдо
Жаркое по-домашнему	200	14,05	33,72	37,13	508	259/2011	2 блюдо
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	117	639*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>21,77</b>	<b>42,32</b>	<b>104,31</b>	<b>885</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>47,09</b>	<b>79,97</b>	<b>237,01</b>	<b>1856</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	Каша
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011	Гор. Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>26,83</b>	<b>16,16</b>	<b>121,43</b>	<b>738</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,05	7,82	62	59/2011	Закуска
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,6	4	9,6	81	96/2011	1 блюдо
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	12,78	14,01	7,4	207	235/2011	2 блюдо
Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,42	137	312/2011	Гарнир
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>23,26</b>	<b>26,82</b>	<b>99,91</b>	<b>734</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>50,09</b>	<b>42,98</b>	<b>221,34</b>	<b>1472</b>		
<b>9 - день (четверг)</b>							
<b>Завтрак</b>							
Оладьи со сгущенным молоком	150	11,44	11,01	64,04	401	401/2011	Каша
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**	Гор. Напиток
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<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	60	2,8	5,6	4,32	79	50/2011	Закуска
Суп картофельный	200	1,92	2,32	13,52	83	97/2011	1 блюдо
Поджарка	90 (45/45)	13,64	26,01	2,4	298	251/2011	2 блюдо
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,7	210	304/2011	Гарнир
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	133	349/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>27,43</b>	<b>40,24</b>	<b>115,74</b>	<b>936</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>47,71</b>	<b>53,17</b>	<b>249,91</b>	<b>1670</b>		
<b>10 - день (пятница)</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	4,5	7,91	23,9	185	181/2011	Гор. Блюдо
Омлет натуральный	100	9,29	16,55	11,8	233	210/2011	Закуска
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011	Гор. Напиток
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>22,62</b>	<b>30,78</b>	<b>95,6</b>	<b>750</b>		



Обед							
Винегрет овощной	60	0,84	6,05	4,37	75	67/2011	Закуска
Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,97	4,8	60	98/2011	1 блюдо
Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом	100 (50/50)	20,35	17,2	10,66	279	295/2011	2 блюдо
Каша вязкая гречневая	150	8,58	6	40,25	249	303/2011	Гарнир
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
<b>Итого</b>		<b>35,81</b>	<b>34,02</b>	<b>111,08</b>	<b>893</b>		
<b>ИТОГО за день</b>		<b>58,43</b>	<b>64,8</b>	<b>206,68</b>	<b>1643</b>		
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>511,48</b>	<b>545,9</b>	<b>2207,7</b>	<b>15794</b>		
<b>Среднее за 10 дней</b>		<b>51,15</b>	<b>54,59</b>	<b>220,77</b>	<b>1579,4</b>		
Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20		39	40	168	1175		

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 — Технико-технологическая карта