согласовано:

Директор БОУ ЧР "Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями

М.А. Любимова 2024 r.

**УТВЕРЖДАЮ** Директор ООО "ЭНКО прос"

09 " LEHEBOLLO 2024 r.

## примерное десятидневное меню для обучающихся

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Вес Пищевые вещества				Энергетическая	№ рецептуры	Раздел меню
таименование опода	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	se peneritypis	т надел меню
- день (понедельник)	- 100		The section of	ALZ.	O THE REAL PROPERTY.	W. C.	
Завтрак					The same of the sa		
Саша вязкая молочная из			The same				Politica -
пшенной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*	Каша
Ница вареные	1 mr	15,1	4,6	0,3	103	209/2011	war van
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011	Гор. Напитон
Кондитерские изделия	1 11117	5,7	5,1	20,1	149	5 N 10 II	
Saтон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	100	Хлеб
Hroro		32,37	20,52	100,3	715		The state of the s
Обел	40.0				P		
Салат из белокочанной капусты	-	17/0		1	. E 33% - 45	- Openio	57
яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011	Закуска
Ци из свежей капусты с		W120					- www.communication
картофелем со сметаной	200/5	1,52	4,8	6,4	75	88/2011	1 блюдо
Гефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	7,1	17,9	9	226	279/2011	2 блюдо
Макаронные изделия отварные			100				8
	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гариир
Напиток яблочный	200	0.44	-0.15	28,88	117	639*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		19,57	27,23	109,7	763		100000
ИТОГО за день	1	51,94	47,75	210	1478		
2 - день (вторник)	-	1.11					
Завтрак	93 = 5						5 5 5 W.
Каша вязкая молочная из риса с	F 1/48	Sort	F-10-1	Town or		1000	100
маслом	200/5	9,9	10,7	42	304	174/2011	Kama
Бутерброд с повидлом	40	1.2	4,3	22	132	2/2011	N. Common
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**	Гор, Напито
Плоды свежие	100	5,5	0.7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1.2	24,6	121	220.2011	Хлеб
Итого	11 7.15	19,94	16,92	134,13	769		10.00
Ofen		13,24	10,72	1 154,15	107		
Салат «Несвижский»	60	1.9	5,81	1,24	65	63*	Закуска
	. 00	1,9	2,01	1,64	0,5	0,5	Janyona
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,6	4	9,6	81	96/2011	1 блюдо
Котлеты (особые) с соусом	100	10.0			217	260/2011	2 блюдо
	(50/50)	13,2	14,4	8,6		269/2011	4.000.00
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	The second second	0,8	26,8	133	12 12	Хлеб
Hroro		30,68	31,1	118,49	876	1000	No.
ИТОГО за день		50,62	48,02	252,62	1645		
3 - день (среда)			-				
Завтрак			-	-		4	
Каша жидкая молочная из	200		1		444	102/0011	10
гречневой крупы с маслом	200/5	11,3	12	51	357	183/2011	
Сыр (порциями)	12	- Anna Carlotte	3,54	72.2	43	15/2011	
Чай с молоком	200		1,35	15,9	82	378/2011	Гор. Напите
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		- 91
Батон «Нарезной»	40		1,2	24,6	121	MARKET OF	Хлеб
Итого		24,28	23,19	111,6	752	1 1	ER 1 - 1
Обел							

Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	85	103/2011	1 блюдо
Птица, тушенная в соусе	100	2,10	4,44	14	- 63	103/2011	т блюдо
Trima, Tyaichian B. Coyee	(50/50)	15,28	14,84	2,9	206	290/2011	2 блюдо
Сартофель-отварной	150	2,88	4,32	23	143	310/2011	Гарнир
fапиток лимонный — — — — — — — — — — — — — — — — — — —	200	0,1		24,2	97	699*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	4 0 Mach	Хлеб
Нтого		26,06	25,25	98,72	726		
ИТОГО за день	CL. SPAN	50,34	48,44	210,32	1478		
4 - день (четверг)			-	10000			
Завтрак	50	11.01	6.07	20.00	215	2222011	
Запеканка из творога Каша вязкая молочная из	30	11,91	6,07	28,09	215	223/2011	
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. Нашегов
Плоды свежие	100	0,8	0,2	7.5	38	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезиой»	40	3	1,2	24.6	121		Хлеб
Итого	2.510.5	22,29	15,79	108,66	670		
Обед	and the same of		1	new man		- 10	- Sa-we-E-
Овощи натуральные соленые	Sud Law	UH-VI	-0.00	10365	1	No yegani maan	100
(огурцы)	. 60	0,48	0,06	1,02	6	70/2011	Закуска
Борщ с капустой и картофелем		2.2	300,000	222	800	The second	1/ 02000/5002
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 блюдо
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный Итого	60	4,74	0,8	26,8 103,14	133 901	-	Хлеб
ИТОГО за день		24,31 46,6	43,55 59,34	211,8	1571		-
5 - день (пятинца)		40,0	32,34	411,0	13/1:		
Завтрак	OR ALLEY	100					
Каша вязкая молочная из	SUL IN	0.58				The state of	
овсяной крупы с маслом	200/5	8,89	13,1	39,3	311	173/2011	Kama
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011	
Кофейный напиток с молоком	200	4,9	2,7	16	108	379/2011	Гор. Напитов
Кондитерские изделия	1 mr	5,7	5,1	20,1	149	P. CHARLES	March .
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого	A GRITKLING	25,25	25,64	100	732		
Обед		15.51	40	A 100 100 100 100 100 100 100 100 100 10			
Салат из кващеной 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	21,18	14.40	20.6	222	227/2011	2 5 210 20
The second secon	(50/50)		14,48	29,6	333 137	227/2011 312/2011	2 блюдо
Пюрс картофельное Напиток «Цитрус»	150 200	3,08	4,8 0,01	15,88	65	Стр. 228****	Гариир Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133	C1p. 220	Хлеб
Итого	and the same of the same of	31,79	29,09	105,08	810		75,100
ИТОГО за депь		57,04	54,73	205,08	1542	T 18 T	27.5
6 - день (понедельник)		r EVE	-		1 1-21		
Завтрак	6	1 100					
Каша вязкая молочная из риса с	Shirter	1 3	100/00	V. 68 - 14	20,000		
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	The state of
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011	THE RESERVE OF THE PERSON NAMED IN
Плоды свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	. 3	1,2	24,6	121		Хлеб
Hroro		22,58	23,35	105,33	721		-0
Обед	en	0.7	1 201	1.06		1 777	2
Салат «Пекинский»	60	0,7	6,04	1,85	65	TTK	Закуска
Суп картофельный с бобовыми (горохами)	200	4,4	4,24	13,2	109	102/2011	1 блюдо
Печень по-строгановски	100	717	1,24	1012	102	10202011	- 10110/20
(куриная)	(50/50)	12,5	11,6	3,64	169	TTK	2 блюдо
Макаронные изделия отварные							
A CONTRACTOR OF THE PROPERTY O	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гарнир
Сок фруктовый	200	10	0414	20,2	85	389/2011	Напиток
	.00	4,74	0,8	26.0	133		Хлеб
Хлеб ржано-пшеничный Итого	60	29,04	23,35	26,8	155		75100

No.

SUPERMIT

ИТОГО за день		51,62	46,7	202,94	1439		2
7 - день (вторник)					19 - 020		T = Yellow
Завтрак	Chapter S. C.	11474	The second				
Каша вязкая молочная из	Control	h 1 Attes	108-	AME DE NO	1 2 2 2	TO A STATE	- Barrell
пшенной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*	Каша
Слойка	1 nrr	6,6	20,4	31,8	337	A STATE OF THE STATE OF	- 100
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	.82	378/2011	Гор. Напитов
Кондитерские изделия	1 mm	5,7	5,1	20,1	149		
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		25,32	37,65	132,7	971		- 1007
Обед				Manager III to the		4	
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,1	52	47/2011	Закуска
Щи из свежей капусты с	25.50	505					The self
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
Итого		21,77	42,32	104,31	885		
ИТОГО за день		47,09	79,97	237,01	1856		
8 - день (среда)					5 4 7		
Завтрак				e distance	48000	W=	Carrier Land
Запеканка из творога	50	11,91	6,07	28,09	215	223/2011	
Каша вязкая молочная из	THE TRANS	Mary Service Co.	7: Teresines	5393853A	2 4 100	To Hanney	10 (See 1
пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	230	173/2011	Kama
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011	Гор, Напиток
Плоды свежне	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121	VI	Хлеб
Итого		26,83	16,16	121,43	738		
Обел						-	
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
Шипцель рыбный с соусом	100		100				
CHARLES AND COURT OF THE PARTY	(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	Натиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		23,26	26,82	99,91	734		
ИТОГО за день		50,09	42,98	221,34	1472		
9 - день (четверг)							2
Завтрак		100	19-11				
Оладын со сгущенным молоком	100	CAMPES I	STATES IN	5077380			
Contracting Telegraphy	150	11,44	11,01	64,04	401	401/2011	Kama
Плоды 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	100	Хлеб
Hroro	al-oretr	20,28	12,93	134,17	734		
Обед							
Салат из свеклы с сыром и	22	STATE OF	22/30	Sess	10000	20,236	
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	+****	1	THE STREET	-,472-52	W. Sylvania	0000000000000
Market Committee of the	(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
Итого		27,43	40,24	115,74	936		NE DE
ИТОГО за день		47,71	53,17	249,91	1670		
10 - день (пятинца)							
Завтрак				CH PAS			
Каша жилкая молочная из	2500	200	150	The same		DESCRIPTION OF	1. UE W T
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
Water and the second of the se	1 urr	5,7	5,1	20,1	149	Tours of	
Кондитерские изделия							
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011	Гор. Напиток
A PER CONTRACTOR OF THE PERSON NAMED IN COLUMN			0,02 1,2 30,78	15,2 24,6 95,6	62 121 750	377/2011	Гор. Напиток Хлеб

Oбea	1000	00 III = 5	77.5				240
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 рубленные из бройлер- цыплят с соусом	(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
Hrore		35,81	34,02	111,08	893	5 5 5	F
ИТОГО за день	1	58,43	64,8	206,68	1643		

ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	511,48	545,9	2207,7	15794	0.00
Среднее за 10 дней	51,15	54,59	220,77	1579,4	
Норма по СанПиН 2.3/2.4,3590-20	39	40	168	1175	

При составлении меню использовались:

<sup>\*</sup> Сборник рецентур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразоват, школах изд. 2004 г.

<sup>\*\*</sup> Сборник рецептур блюд и кудинарных изделий дистического питания для предприятий ОП изд. 2002 г. /2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 г.

ТТК — Технико-технологическая карта