

Школа		БОУ «Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья № 3» Минобразования Чувашии			Утвердил:	должность	Директор				
<b>Типовое примерное меню приготавливаемых блюд</b>						фамилия	Малова Е. В.				
Возрастная категория				7-11 лет		дата	1	10	2023		
							<i>день</i>	<i>месяц</i>	<i>год</i>		
Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	9,6	12,3	52	349	173/2011	12,44
				Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36	15/2011	12,14
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149	382/2011	10,29
			хлеб	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011	6,93
			<i>итого</i>		475	19,47	28,85	108,61	742		46
1	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,9	3,7	36	45/2011	2,69
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148	102/2011	12,74
			2 блюдо	Кнели из кур	90	8,3	10,4	3,16	161	301/2011	41,12
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,87	42,71	253	309/2011	15,48
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	7,67
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	16,94
			<i>итого</i>		840	25,33	24,17	115,47	827		100
1	1	<b>Итого за день:</b>			1315	44,8	53,02	224,08	1569		146



			<i>итого</i>		360	21,06	14,82	68,66	474		46
1	3	Обед	закуска	Сельдь (филе) порциями	25	4,25	0,45	0	35	76/2011	12,84
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	3,2	5,04	8,8	91	82/2011	6,83
			2 блюдо	Рыба припущенная с соусом	100	13,38	9,08	4,76	198	227/2011	45,3
			гарнир	Картофель отварной	180	3,7	5,94	30,3	195	310/2011	10,14
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	2,22
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	19,31
			<i>итого</i>		770	28,96	21,21	93,26	748		100
1	3	<b>Итого за день:</b>			1130	50,02	36,03	161,92	1222		146
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	9,6	10,6	46	311	173/2011	16,48
				Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36	15/2011	13,07
			гор.напиток	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79	5,32
			хлеб	Батон "Нарезной"	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011	6,93
			<i>итого</i>		475	16,04	23,27	101,36	650		46
1	4	Обед	закуска	Салат "Школьные годы"	60	0,9	6,06	2,64	69	29/2008	7,47
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	4,3	4,01	13,5	116	97/2011	5,02
			2 блюдо	Печень куриная тушенная в соусе	100	13,2	8,8	2,62	160	261/2011	28,01
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,87	42,71	253	309/2011	6,45
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	2,22
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб-ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36

				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	47,47
				<i>итого</i>	800	29,23	25,44	110,87	827		100
1	4	<b>Итого за день:</b>			1275	45,27	48,71	212,23	1477		146
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	205	9,45	8,98	43,67	294	173/2011	17,49
				Ватрушка с творогом	1 шт.	9,4	5,12	31,58	212	410/2011	20
			гор.напиток	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62	686	4,31
			хлеб	Батон "Нарезной"	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
				фрукты							
				<i>итого</i>	462	22,73	15,62	121,2	701		46
1	5	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,7	2,74	47	23/2011	6,13
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,8	2,89	20,8	123	103/2011	11,95
			2 блюдо	Плов из птицы	200	16,9	10,4	35,7	305	291/2011	46,95
			гарнир								
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	23
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	8,61
				<i>итого</i>	720	24,79	17,69	108,64	704		100
1	5	<b>Итого за день:</b>			1182	47,52	33,31	229,84	1405		146
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	205	9,6	12,3	52	349	173/2011	12,37
				Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011	6,16
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3,77	3,9	25,78	149	382/2011	10,29

			хлеб	Батон "Нарезной"	50	3,8	1,5	30,7	133		4,2
			фрукты								
				Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36	15/2011	12,98
			<i>итого</i>		475	19,52	28,85	108,56	742		46
2	1	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,7	1,9	3,7	36	45/2011	2,61
			1 блюдо	Суп картофельный с крупой	200	4,74	3,72	16,03	118	101/2011	13,6
			2 блюдо	Фрикадельки в соусе	90	8,78	11,8	9,3	177	280/2011	34,59
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,87	42,71	253	309/2011	15,48
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	8,8
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45		21,56
			<i>итого</i>		790	25,83	24,15	123,34	822		100
2	1	<b>Итого за день:</b>			1265	45,35	53	231,9	1564		146
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	205	11,2	16,5	49,5	354	173/2011	16,37
				Яйцо варенное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		13,7
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	1,98	20,9	113	379/2011	11,73
			хлеб	Батон "Нарезной"	50	3,8	1,5	30,7	133		4,2
			фрукты								
				Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36	15/2011	
			<i>итого</i>		465	25,28	27,48	101,38	699		46
2	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,4	75	67/2011	5,25
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,42	6,31	6,68	94	88/2011	11,36
			2 блюдо	Котлеты рубленые из птицы с соусом	100	12,6	14,64	15,12	242	295/2011	32,72
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271	302/2011	11,37

			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	23
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	21/2001	12,94
			<i>итого</i>		570	29,79	34,43	120,88	920		100
2	2	<b>Итого за день:</b>			1035	55,07	61,91	222,26	1619		146
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	110	17,24	13,3	22,91	281	223/2011	39,58
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685	2,22
			хлеб	Батон "Нарезной"	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
			фрукты								
			<i>итого</i>		360	21,06	14,82	68,66	474		46
2	3	Обед	закуска	Сельдь (филе) порциями	25	4,25	0,45	0	35	76/2011	12,84
			1 блюдо	Суп из овощей со сметаной	205	3,2	5,04	8,8	91	82/2011	6,83
			2 блюдо	Рыба припущенная с соусом	100	13,38	9,08	4,76	198	227/2011	45,3
			гарнир	Картофель отварной	180	3,7	5,94	30,3	195	310/2011	10,14
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	2,22
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	19,31
			<i>итого</i>		770	28,96	21,21	93,26	748		100
2	3	<b>Итого за день:</b>			1130	50,02	36,03	161,92	1222		146
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	205	9,6	12,3	52	349	173/2011	18,42

				Сыр порциями	10	2,3	2,9	0	36	15/2011	12,14
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	3,77	3,9	25,78	149	382/2011	4,31
			хлеб	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
			фрукты								
				Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75	14/2011	6,93
				<i>итого</i>	475	19,47	28,85	108,61	742		46
2	4	Обед	закуска	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,14	7	71/2011	6,13
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	3,2	5,04	8,8	91	82/2011	6,83
			2 блюдо	Котлета домашняя с соусом	90	10,2	9,9	6,64	183	271/2011	32,72
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,87	42,71	253	309/2011	15,48
			напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	16,17
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,6	124		3,36
				Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	338/2001	19,31
				<i>итого</i>	795	24,71	21,57	108,69	763		100
2	4	<b>Итого за день:</b>			1270	44,18	50,42	217,3	1505		146
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из пшенной крупы с маслом	205	9,6	10,6	46	311	173/2011	16,48
				Ватрушка с творогом	1 шт.	9,4	5,12	31,58	212	410/2011	20
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	685	5,32
			хлеб	Батон «Нарезной»	50	3,75	1,5	30,75	133		4,2
			фрукты								
				<i>итого</i>	455	22,82	17,24	123,33	716		46
2	5	Обед	закуска	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	56	52/2011	8,82

		1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	2,5	5,67	9,75	104	96/2011	12,89
		2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	15,3	16,77	41,8	378	259/2011	52,34
		гарнир								
		напиток	Напиток	200	0,07	0,02	15	60	685	5,65
		хлеб бел.								
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		3,36
			Фрукты	1 шт.	0,4	0,04	9,8	45	21/2001	16,94
		<i>итого</i>		725	23,85	26,9	108,1	776		100
2	5	<b>Итого за день:</b>		1180	46,67	44,14	231,43	1492		146
		<b>Среднее значение за период:</b>		1199,7	47,835	46,66 9	210,26	1451,6		146