

СОГЛАСОВАНО:

Директор

БОУ "ЧОШГде обл. с ОВЗ и З"

/Малова Е.В.

" 02 " 2024 г.

Директор ООО "ЭНКО плюс"

М.А.Польская

" 02 " 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

ОГРН 10821300144

ИНН 2130047469

г. Чебоксары

г. Чебоксары

г. Чебоксары

г. Чебоксары

г. Чебоксары

г. Чебоксары

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательной школы с ограниченными возможностями Здоровья № 3 Минобразования Чувашии
Минобразования Чувашии

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	12,30	52,00	349	173/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149	382/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		19,82	20,64	118,33	712	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Суп картофельный с горохом	250	2,90	5,26	16,50	146	102/2011
Кнели из кур	100(60/40)	12,36	12,48	3,80	211	301/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		27,09	28,07	110,01	866	
всего за первый день:		46,91	48,71	228,34	1 578	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		23,33	24,62	111,23	708	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,30	5,82	7,35	105	88/2011
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		29,63	31,76	111,83	853	
всего за второй день:		52,96	56,38	223,06	1 561	
Третий день (среда)						
завтрак						
Запеканка из творога с повидлом	90/10	17,24	13,30	22,91	281	223/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		21,46	14,86	78,46	519	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	6,20	11,16	115	82/2011
Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	13,38	9,08	4,76	198	227/2011
Картофель отварной	180	3,70	5,94	30,30	195	310/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		24,47	25,68	93,22	764	

всего за третий день:		45,93	40,54	171,68	1 283	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	10,60	46,00	311	173/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		16,39	15,06	111,08	620	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Суп картофельный с рыбой	250	4,3	4,01	13,5	116	97/2011
Печень куриная тушеная в соусе	100(50/50)	13,20	8,80	2,62	160	261/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124	
итого за обед:		29,33	23,14	105,83	785	
всего за четвертый день:		45,72	38,20	216,91	1 405	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	200/5	9,45	8,98	43,67	294	173/2011
Ватрушка с творогом	1 шт	9,40	5,12	31,58	212	410/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133	
итого за завтрак:		23,13	15,66	131,00	746	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	250/5	2,20	6,02	12,20	117	96/2011
Шницель с соусом	100(60/40)	9,86	11,60	11,16	190	268/2011
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
итого за обед:		28,57	29,56	118,88	852	
всего за пятый день:		51,70	45,22	249,88	1 598	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	12,30	52,00	349	173/2011
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001
Какао с молоком	200	3,77	3,90	25,78	149	382/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	
итого за завтрак:		19,87	20,64	118,28	712	
обед						
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011
Суп картофельный с горохом	250	2,90	5,26	16,50	146	102/2011
Котлеты рубленые из птицы с соусом	100(60/40)	10,80	11,47	12,10	223	295/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133	
итого за обед:		26,31	27,22	120,51	887	
всего за шестой день:		46,18	47,86	238,79	1 599	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом	200/5	11,20	16,50	49,50	354	173/2011
Яйцо вареное	1шт	5,08	4,60	0,28	63	209/2011
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001
Кофейный напиток с молоком	200	2,90	1,98	20,90	113	379/2011
Батон «Нарезной»	50	3,80	1,50	30,70	133	

итого за завтрак:			23,38	24,62	111,18	708	
обед							
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/5	3,30	5,82	7,35	105	88/2011	
Фрикадельки в соусе	100(60/40)	10,6	14,16	11,16	212	280/2011	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,30	7,32	46,32	280	302/2011	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			30,41	31,92	114,03	862	
всего за седьмой день:			53,79	56,54	225,21	1 570	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Восьмой день (среда)							
завтрак							
Запеканка из творога с повидлом	90/10	17,24	13,30	22,91	281	223/2011	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			21,46	14,86	78,46	519	
обед							
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011	
Суп из овощей со сметаной	250/5	3,60	10,90	14,15	176	99/2011	
Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	13,38	9,08	4,76	198	227/2011	
Картофель отварной	180	3,70	5,94	30,30	195	310/2011	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			26,89	30,54	98,41	834	
всего за восьмой день:			48,35	45,40	176,87	1 353	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Девятый день (четверг)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	200/5	10,00	12,40	41,06	250	174/2011	
Сыр порциями	10	2,30	2,90	0,00	36	15/2011	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	21/2001	
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62	686*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			16,58	16,86	96,81	526	
обед							
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011	
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	1,96	6,20	11,16	115	82/2011	
Печень куриная тушеная в соусе	100(50/50)	13,20	8,80	2,62	160	261/2011	
Макаронные изделия отварные	180	6,40	5,87	42,71	253	309/2011	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,80	26,80	133		
итого за обед:			27,77	25,49	105,69	793	
всего за девятый день:			44,35	42,35	202,50	1 319	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
Десятый день (пятница)							
завтрак							
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	9,60	10,60	46,00	311	173/2011	
Ватрушка с творогом	1 шт	9,40	5,12	31,58	212	410/2011	
Фрукты	1шт	0,40	0,04	9,80	45	338/2001	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Батон «Нарезной»	50	3,75	1,50	30,75	133		
итого за завтрак:			23,22	17,28	133,13	761	
обед							
Холодная закуска	100	1,40	3,80	7,40	72	45/2011	
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,83	17,67	118	103/2011	
Жаркое по-домашнему	200	15,30	16,77	41,80	378	259/2011	
Напиток	200	0,07	0,02	15,00	60	685*	
Хлеб ржано-пшеничный	60	3,96	0,64	24,60	124		
итого за обед:			23,41	24,06	106,47	752	
всего за десятый день:			46,63	41,34	239,60	1 513	
Среднедневная фактическая норма за 10 дней			48,25	46,25	217,28	1 478	

Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	42,00	43,00	180,00	1 268

При составлении меню использовались:

- * Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год
- ** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года /2011 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 17.
- **** Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.