

СОГЛАСОВАНО

Директор БОУ ЧР «Чебоксарская
общеобразовательная школа-интернат для обучающихся
с ограниченными возможностями здоровья» МО ЧР

А.Н. Мулгачев

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ООО "ЭНКО-плюс"

М.А. Польская

2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезонность: осенне-зимнее

Наименование блюда	Выход, г	пищевая ценность				№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	ЭЦ, кКал	
1	2	4	5	6	7	3
1-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из риса	250	12,38	9,63	45	316	174/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		20,97	19,49	104,9	679	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Итого		3,73	2,54	63,17	291	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011
Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200	4,4	4,24	13,2	109	102/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	15,8	25,5	10	333	268/2011
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	31,92	157	309/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		31,6	34,43	119,52	916	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Итого		3,04	5,12	44,63	237	
Ужин						
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)	27,86	30,43	16,98	453	297/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		37,7	39,86	103,4	924	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		106,84	106,44	443,82	3164	
2-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	250	10,6	9,5	18,5	202	173/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,98	21,05	69,03	533	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011

Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		4,61	2,38	66,26	305	
Обед						
Салат из соленых огурцов	60	0,5	3,6	1,5	40	21/2011
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,8	6,4	75	88/2011
Зразы рубленные с соусом	100 (50/50)	25,38	21,9	8,98	335	274/2011
Рис припущенный	150	3,64	4,3	37	201	305/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		36,67	35,53	110,38	908	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Итого		2,8	5,1	44,3	234	
Ужин						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	15,9	9	248	279/2011
Пюре картофельное	180	3,7	5,8	24,5	165	312/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		25,73	22,86	93,45	683	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		96,59	91,92	391,62	2780	
3-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Макаронник	200	12,94	20,18	35,2	374	207/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		22,34	27,32	110,1	775	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,05	7,82	62	59/2011
Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	5,04	8,8	87	82/2011
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	20,8	23	8,2	323	235/2011
Картофель отварной	150	2,88	4,32	23	142	310/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		32,37	36,43	111,12	901	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		3,7	2,4	50,5	239	
Ужин						
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	17,5	10	245	268/2011
Каша вязкая ячневая	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		21,45	27,01	94,44	708	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		92,46	103,26	420,86	2983	
4-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						

Каша вязкая из риса и пшена молочная	200	6,08	11,19	33,48	259	175/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,34	19,83	85,48	585	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Итого		3,91	2,4	59,83	277	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011
Рассольник домашний	200	1,8	4,88	7,88	83	95/2011
Фрикадельки в соусе	100 (50/50)	8	10,6	10,1	168	280/2011
Рагу из овощей	150	5,03	13,08	32,25	267	143/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		20,56	32,57	103,43	791	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Итого		2,8	5,1	45,3	238	
Ужин						
Печень по-строгановски (куриная)	100 (50/50)	25,5	21,6	3,64	310	ТТК
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		36,95	23,49	94,42	737	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		90,36	88,39	396,66	2745	
5-ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)						
Завтрак						
Оладьи с повидлом	220	16,78	30,21	44,59	517	401/2011
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		24,39	33,79	135,45	943	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Компот из плодов или ягод сушеных (изюма)	200	0,35	0,08	29,85	122	348/2011
Итого		3,05	5,18	49,95	259	
Обед						
Салат "Новинка"	60	0,78	3	4,08	46	Стр.17****
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	3,84	14	99	103/2011
Плов	200	16,83	28,47	34,52	462	265/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		25,4	36,24	108,1	860	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Итого		3,66	2,39	51,18	241	
Ужин						
Котлеты с соусом	100 (50/50)	15,8	13,5	10	224	268/2011
Каша вязкая гречневая	180	10,3	7,2	48,3	299	303/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	

Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		30,71	21,79	110,78	762	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		97,01	104,39	463,66	3182	
6-ДЕНЬ (СУББОТА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,6	11,06	44,36	311	173/2011
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	12,65	27,7	7,72	331	295/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		27,02	45,08	111,78	960	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	56	52/2011
Суп картофельный	200	1,88	2,24	13,16	80	97/2011
Рагу из свинины	220	16,55	36,03	33,06	523	263/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		24,91	42,81	107,68	916	
Полдник						
Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,3	22	132	01.02.11
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		1,33	4,32	37,2	194	
Ужин						
Рыба запеченная с картофелем по-русски	240	20,76	20,48	51,4	472	381*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		25,69	21,64	111,35	742	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		93,32	121,23	431,71	3191	
7-ДЕНЬ (ВОСКРЕСЕНЬЕ)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	250	11,11	16,4	44,13	369	173/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118	382/2011
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		21,37	25,04	96,13	695	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011
Итого		4,57	2,38	55,5	262	
Обед						
Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,05	7,82	62	59/2011
Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6	74	98/2011
Запеканка картофельная с мясом	220	18,54	34,58	32,77	517	284/2011
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		26,81	43,48	102,42	909	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	

Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	639*
Итого		2,8	5,1	46,5	243	
Ужин						
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	15,2	15,2	6,2	222	271/2011
Каша вязкая пшеничная	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		24,79	24,55	86,97	668	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		90,14	105,55	395,72	2894	
8-ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)						
Завтрак						
Каша жидкая молочная из манной крупы	250	10,2	13,4	36,5	307	181/2011
Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	15/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		16,98	24,25	111,73	733	
Второй завтрак						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		3,74	5,1	51,06	265	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,52	4,8	6,4	75	88/2011
Шницель с соусом	100 (50/50)	15,8	25,5	10	333	268/2011
Каша вязкая гречневая	150	8,58	6	40,25	249	303/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	64	Стр.228****
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		31,59	40,3	110,53	932	
Полдник						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Ужин						
Тефтели 2-й вариант с соусом	100 (50/50)	17,1	15,9	9	248	279/2011
Макаронные изделия отварные	180	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Напиток апельсиновый	200	0,1		25,2	101	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		28,31	17,77	100,45	676	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		94,65	94,89	449,27	3031	
9-ДЕНЬ (ВТОРНИК)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,8	9,6	41,28	287	302*
Запеканка из творога	50	11,58	8,71	26,52	231	223/2011
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		26,15	24,63	127,5	836	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377/2011
Итого		3,7	2,4	50,5	239	

Обед						
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,56	2,95	4,41	46	37/2013
Борщ с капустой и картофелем	200	2	6,3	11	109	82/2011
Биточки с соусом	100 (50/50)	11,8	17,5	10	245	268/2011
Макаронные изделия отварные	150	6,84	0,8	38,3	188	309/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		26,89	28,64	122,88	858	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Кисель	200	1,04		30,96	128	648*
Итого		3,74	5,1	51,06	265	
Ужин						
Шницель рыбный с соусом	100 (50/50)	20,8	23	8,2	323	235/2011
Рис припущенный	180	4,37	5,16	44	240	305/2011
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		29,54	29,23	104,35	799	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		99,82	95	464,49	3114	
10-ДЕНЬ (СРЕДА)						
Завтрак						
Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	8,89	13,1	35,3	295	173/2011
Сыр (порциями)	12	2,76	3,54		43	15/2011
Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,7	16	100	379/2011
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	338/2011
Батон "Нарезной"	40	3	1,2	24,6	121	
Итого		17,95	20,94	85,7	603	
Второй завтрак						
Мучные изделия	60	3,57	2,38	35,3	177	406/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011
Итого		4,23	2,47	67,3	308	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	56	52/2011
Рассольник ленинградский	200	1,6	4	9,6	81	96/2011
Биточки рыбные с соусом	100 (50/50)	18,1	6,7	11,3	178	234/2011
Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,42	137	312/2011
Напиток яблочный	200	0,1		26,4	106	701*
Хлеб ржано-пшеничный	70	5,53	0,93	31,3	156	
Итого		29,26	20,04	103,98	714	
Полдник						
Кондитерские изделия	1 шт	2,7	5,1	20,1	137	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011
Итого		2,77	5,12	35,1	197	
Ужин						
Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят с соусом	100 (50/50)	27,86	30,43	16,98	453	297/2011
Каша вязкая ячневая	180	5,22	8,28	28,62	210	510*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	100	79**
Батон "Нарезной"	20	1,5	0,6	12,3	61	
Хлеб ржано-пшеничный	35	2,77	0,47	15,65	78	
Итого		37,69	39,8	98,08	902	
Второй ужин						
Кисломолочный напиток	200	9,8	5	8,2	117	
Итого		9,8	5	8,2	117	
ИТОГО за день		101,7	93,37	398,36	2841	
11-ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ)						
Завтрак						