

СОГЛАСОВАНО:

Директор БОУ ЧР "Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1" МО ЧР
 М.А. Любимова
 "09" января 2025 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			
1 - день (понедельник)							
Завтрак							
Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	200/5	8,5	9,6	40,3	282	302*	Каша
Омлет натуральный	55	7,58	9,1	6,49	138	210/2011	
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011	Гор. Напиток
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		19,15	19,92	86,39	601		
Обед							
Салат из моркови с яблоками	60	0,9	3,05	7,82	62	59/2011	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)	10,1	17,9	9	238	279/2011	2 блюдо
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гарнир
Напиток из цитрусовых	200	0,09	0,01	15,88	65	855/2022	Напиток
Плоды свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		28,55	27,93	118,82	842		
ИТОГО за день		47,7	47,85	205,21	1443		
2 - день (вторник)							
Завтрак							
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
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		14,44	16,22	113,13	657		
Обед							
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,73	62	54/2011	Закуска
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,24	14	85	103/2011	1 блюдо
Бифштекс по-домашнему с соусом	100 (50/50)	13,2	14,4	8,6	217	523/2022	2 блюдо
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,58	6	40,25	249	303/2011	Гарнир
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	114	342/2011	Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		35,19	32,35	144,35	1009		
ИТОГО за день		49,63	48,57	257,48	1666		
3 - день (среда)							
Завтрак							
Запеканка из творога	50	13,91	7,07	28,09	232	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
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		23,49	16,59	101,16	649		
Обед							
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,56	2,95	4,41	46	37/2013	Закуска
Суп картофельный с бобовыми (горохами)	200	4,4	4,24	13,2	109	102/2011	1 блюдо
Слойка овощная	220	33,4	19,16	40,45	468	78****	2 блюдо

Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*	Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		48,7	27,85	130,06	965		
ИТОГО за день		72,19	44,44	231,22	1614		
4 - день (четверг)							
Завтрак							
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
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		18,58	18,09	91,5	603		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,6	1,5	40	21/2011	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 блюдо
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	131	349/2011	Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		30,03	52,19	123,72	1084		
ИТОГО за день		48,61	70,28	215,22	1687		
5 - день (пятница)							
Завтрак							
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
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		19,55	20,54	79,9	583		
Обед							
Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,07	3,06	6,7	55	46/2011	Закуска
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,6	4	9,6	81	96/2011	1 блюдо
Биточки рыбные с соусом	100 (50/50)	18,1	12,7	37,02	335	234/2011	2 блюдо
Пюре картофельное	150	3,08	4,8	20,42	137	312/2011	Гарнир
Напиток из citrusовых	200	0,09	0,01	15,88	65	855/2022	Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		33,18	26,07	137,42	918		
ИТОГО за день		52,73	46,61	217,32	1501		
6 - день (понедельник)							
Завтрак							
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
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		17,08	22,65	84,33	609		
Обед							
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 блюдо
Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,67	31,92	157	309/2011	Гарнир
Сок фруктовый	200	1		20,2	85	389/2011	Напиток
Фрукты свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		34,54	24,05	118,61	830		
ИТОГО за день		51,62	46,7	202,94	1439		
7 - день (вторник)							
Завтрак							

Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	150/5	6,35	8,17	32,74	230	173/2011	Каша
Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	50	7,65	14,7	7,73	194	295/2011	Закуска
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	82	378/2011	Гор. Напиток
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		18,52	25,42	80,97	627		
Обед							
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3,6	1,5	40	21/2011	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	41,67	526	259/2011	2 блюдо
Напиток яблочный	200	0,44		28,88	117	639*	Напиток
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		26,95	48,02	125,35	1040		
ИТОГО за день		45,47	73,44	206,32	1667		
8 - день (среда)							
Завтрак							
Запеканка из творога	50	13,91	7,07	28,09	232	223/2011	
Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	150/5	4,5	7,91	23,9	185	181/2011	Каша
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376/2011	Гор. Напиток
Батон «Нарезной»	40	3	1,2	24,6	121		Хлеб
Итого		21,48	16,2	91,59	598		
Обед							
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
Щнифель рыбный с соусом	100 (50/50)	13,78	14,01	7,4	210	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
Плоды свежие	100	5,5	0,7	21	112	338/2011	Фрукты
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		29,76	27,52	120,91	849		
ИТОГО за день		51,24	43,72	212,5	1447		
9 - день (четверг)							
Завтрак							
Каша вязкая из риса и пшена молочная с маслом	200/5	6,08	11,18	33,48	259	175/2011	Каша
Яйца вареные	1 шт	15,1	4,6	0,3	103	209/2011	
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
Итого		24,31	17	73,58	545		
Обед							
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	56	52/2011	Закуска
Уха ростовская	200	1,92	2,32	13,52	83	276/2022	1 блюдо
Котлеты домашние с соусом	100 (50/50)	18,2	23,2	6,2	306	271/2011	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
Кондитерские изделия	1 шт	5,7	5,1	20,1	149		
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		40,65	41,12	143,83	1107		
ИТОГО за день		64,96	58,12	217,41	1652		
10 - день (пятница)							
Завтрак							
Оладьи со сгущенным молоком	150	11,44	12,5	64,04	414	401/2011	Гор. Блюдо
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		Хлеб
Итого		20,28	14,42	134,17	747		
Обед							
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,56	2,95	4,41	46	37/2013	Закуска
Суп крестьянский с крупой	200	1,2	3,97	4,8	60	98/2011	1 блюдо

Плов	200	16,83	37,56	34,52	544	265/2011	2 блюда
Напиток лимонный	200	0,1		24,2	97	699*	Напиток
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,74	0,8	26,8	133		Хлеб
Итого		23,43	45,28	94,73	880		
ИТОГО за день		43,71	59,7	228,9	1627		
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		527,86	539,43	2194,52	15743		
Среднее за 10 дней		52,79	53,94	219,452	1574,3		
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

/2013 Сборник рецептов на продукцию диетического питания для предприятий общественного питания. Могильный М.П. Дели плюс 2013 г.

****Сборник рецептов блюд для предприятий общественного питания ЧУВАШСКАЯ КУХНЯ 1992 г.

/2022 СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ. ФГАУ НИЦЗД МИНЗДРАВА РОССИИ, ФГБУН ФИЦ Питания,

биотехнологии и безопасности пищи, Отраслевой союз развития социального питания, НП СРО «АПСПОЗ» — М.:

Издатель научный центр здоровья детей, 2022