

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ «СОШ № 9»  
 г.Чебоксары

Ф.И.О.  
 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «ЭНКО плюс»  
 г.Чебоксары

М.А.Польская  
 "15" апреля 2024 г.  
 документов

**Десятидневное диетическое питание приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений**

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "15" апреля 2024 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,20	0,03	0,57	3	71/2011
Суп картофельный с горохом	200	3,65	4,21	13,23	117	102/2011
Куриное филе отварное	40	11,74	12,91	0,24	164	288/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	104	699*
<b>итого за обед:</b>		<b>24,29</b>	<b>23,25</b>	<b>77,84</b>	<b>632</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,67	5,46	6,68	84	88/2011
Мясо отварное	40	5,3	9,4	0,6	140	241/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Компот из сушеных плодов(курага)	200	0,78	0,05	27,60	115	348/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>18,19</b>	<b>24,61</b>	<b>78,43</b>	<b>639</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	60	0,3	2,94	4,44	47	556**
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	2,32	5,54	8,93	102	82/2011
Рыба отварная	50	5,30	3,80	2,10	89	226/2011
Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	312/2011
Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	85	389/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>15,42</b>	<b>19,38</b>	<b>68,11</b>	<b>541</b>	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>обед</b>						
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	40/2011
Суп картофельный	200	2,60	3,35	9,69	92	101/2011
Куриное филе отварное	40	11,74	12,91	0,24	164	288/2011
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	210	304/2011
Компот из изюма	200	0,35	0,07	29,85	122	348/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>19,98</b>	<b>25,94</b>	<b>82,21</b>	<b>656</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>обед</b>						
Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,60	4,95	56	52/2011
Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,75	4,82	9,76	94	96/2011
Жаркое по-домашнему	200	15,30	16,77	41,80	378	259/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>18,55</b>	<b>25,28</b>	<b>88,51</b>	<b>661</b>	
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	0,20	0,03	0,57	3	71/2011
Суп картофельный с горохом	200	3,65	4,21	13,23	117	102/2011

Куриное филе отварное	40	11,74	12,91	0,24	164	288/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	104	699*
<b>итого за обед:</b>		<b>24,29</b>	<b>23,25</b>	<b>77,84</b>	<b>632</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>номер по СР</b>
<b>Седьмой день (вторник)</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккалл</b>	
<b>обед</b>						
Винегрет овощной	60	0,80	6,00	4,40	75	67/2011
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,67	5,46	6,68	84	88/2011
Мясо отварное	40	5,3	9,4	0,6	140	241/2011
Рис отварной	150	3,65	5,37	36,7	210	304/2011
Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,87	115	342/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>12,58</b>	<b>26,39</b>	<b>76,25</b>	<b>624</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>номер по СР</b>
<b>Восьмой день (среда)</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккалл</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51	47/2011
Суп из овощей со сметаной и мясом	200/5/5	2,85	7,15	8,32	116	99/2011
Рыба отварная	50	5,30	3,80	2,10	89	226/2011
Пюре картофельное	150	6,50	7,10	32,44	218	312/2011
Напиток «Цитрус»	200	0,09	0,01	15,88	65	228***
<b>итого за обед:</b>		<b>15,76</b>	<b>21,06</b>	<b>63,81</b>	<b>539</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>номер по СР</b>
<b>Девятый день (четверг)</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккалл</b>	
<b>обед</b>						
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	68	42/2011
Борщ с капустой и картофелем со сметаной и мясом	200/5/5	2,32	5,54	8,93	102	82/2011
Мясо отварное	40	5,3	9,4	0,6	140	241/2011
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,10	38,60	244	302/2011
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	133	349/2011
<b>итого за обед:</b>		<b>18,52</b>	<b>25,37</b>	<b>85,86</b>	<b>687</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>выход (гр)</b>	<b>Пищевая ценность</b>				<b>номер по СР</b>
<b>Десятый день (пятница)</b>		<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Ккалл</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	63	54/2011
Суп любительский	200/5	2,15	2,27	14,14	95	93****
Плов	200	18,09	17,60	43,30	401	265/2011
Напиток яблочный	200	0,10	0,00	26,40	102	701*
<b>итого за обед:</b>		<b>20,99</b>	<b>23,52</b>	<b>90,56</b>	<b>661</b>	

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 Чувацкая кухня 1992 г. Стр 228.

\*\*\*\* Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков. Санкт-Петербург 2008 г.