

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 09 » января 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

« 09 » января 2026 года

Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осень - зима

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	21,68	17,19	87,65	590,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	30,46	31,38	112,10	845,00
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	8,84	13,36	87,30	512,00
всего			60,98	61,93	287,05	1947
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,01	19,82	71,48	536,00
обед						
Салат «Полонинский»	24*	60	0,70	6,42	2,74	71
Борщ из св капусты и картофеля с мясом со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Тефтели	279***	90(60/30)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая рассыпчатая	510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	29,22	35,50	118,32	883,00
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Фрукты свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
итого:		360	7,74	6,32	63,29	343,00
всего			36,96	41,82	181,61	1226

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,67	17,24	76,14	535,00
обед						
Салат из свеклы	52**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		820	22,86	28,47	98,17	743,00
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
итого:		375	6,69	2,43	83,49	467,00
всего			48,22	48,14	257,80	1745
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	17,91	21,58	82,57	594,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,7	6,42	2,74	71
Суп картофельный с рыбой	133*	200/5	3,12	1,96	15,3	94
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	22,76	33,53	110,31	825
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Плоды свежие (апельсины)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
итого:		375	10,40	7,54	70,96	392,00
всего			51,07	62,65	263,84	1811

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	17,86	17,30	76,17	532,00
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,7	6,42	2,74	71
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	200/5	3,08	3,03	14,06	98
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	90(50/40)	15,6	8,57	14,52	198
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	686*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	30,02	28,07	122,28	857,00
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	14,70	3,80	38,30	416,00
всего			62,58	49,17	236,75	1805
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	19,28	21,59	87,73	620,00
обед						
Салат из сырых овощей	29***	60	0,66	3,62	2,26	44
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		775	27,16	20,07	110,67	726,60
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	8,84	13,36	87,30	512,00
всего			55,28	55,02	285,70	1858,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	20,47	15,43	71,61	508,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ из св капусты и картофеля с мясом со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Биточки с геркулесом с соусом	522	90(50/40)	9,28	18,4	8,42	236
Каша гречневая рассыпчатая	510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		770	27,02	33,86	119,97	870,00
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого:		375	9,90	7,74	72,66	397,00
всего			57,39	57,03	264,24	1775
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	17,77	21,61	73,05	556,00
обед						
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рыбные с соусом	472	90(50/40)	7,88	7,88	12,31	152
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		820	19,91	28,64	102,72	744,00
полдник						
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
итого:		350	27,69	12,33	53,30	439,00
всего			65,37	62,58	229,07	1739

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	18,75	17,20	85,45	571,00
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,70	6,42	2,74	71
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	200/5/5	3,07	4,48	13,94	110
Котлеты Особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		780	23,11	33,98	111,69	839
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
итого:		360	9,01	5,89	79,05	408,00
всего			50,87	57,07	276,19	1818
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	15,52	21,71	76,46	564,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	200/5	3,40	2,66	16,84	96
Фрикадельки "Наполи"	549	90(50/40)	9,65	10,76	10,05	177
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		765	22,67	23,44	122,47	772
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		300	14,70	3,80	38,30	416,00
всего			52,89	48,95	237,23	1752

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

ТТК