

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 28 » августа 2025г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

Мишина Н.В.

« 28 » августа 2025 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*	15	3,67	4,27	0	54
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:		515	22,90	18,61	87,65	608,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/12,5	9,35	5,11	19,96	169
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
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		832,5	33,97	33,40	105,57	855,00
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			65,71	65,37	280,52	1975
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	10,90	0,12	99
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:		515	18,04	23,47	71,52	569,00
обед						
Салат «Полонынский»	24*	60	0,70	6,42	2,74	71
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
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:		827,5	31,88	36,03	120,94	927,00
полдник						
Сосиска в тесте	738*	25/25	4,98	7,3	14,95	145
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
итого:		350	5,82	7,70	53,63	306,00
всего			37,70	43,73	174,57	1233

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
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	20,91	20,78	89,62	628,00
обед						
Салат из свеклы	52**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св.капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
Фишболы с соусом	471	90 (50/40)	8,3	8,16	12,49	157
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	23,89	27,29	110,00	775,00
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
итого:		375	6,32	2,47	74,81	431,00
всего			51,12	50,54	274,43	1834
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	0,58	6,07	2,19	66
Суп картофельный с рыбой	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	131
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	90(50/40)	15,6	8,57	14,52	198
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:		822,5	29,64	29,09	126,16	874
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			57,95	58,21	279,69	1860

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	20	4,9	5,7	0	72
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:		520	20,31	20,15	76,17	568,00
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,47	6,04	1,81	63
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/12,5	6,1	5,33	17,4	141
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		832,5	27,07	35,57	97,32	811,00
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			62,08	59,52	211,79	1795
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	10,90	0,12	99
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:		515	19,31	25,24	87,77	653,00
обед						
Салат из сырых овощей	29***	60	0,66	3,62	2,26	44
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/12,5	9,35	5,11	19,96	169
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
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		832,5	30,61	22,08	103,93	734,60
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			58,76	60,68	279,00	1899,6

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
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		510	22,71	18,97	85,09	601,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/12,5/5	6,22	8,35	13,29	153
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 чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	29,81	34,39	128,12	934,00
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			62,42	61,10	285,87	1932

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	10,90	0,12	99
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:		515	17,80	25,26	73,09	589,00
обед						
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/12,5/5	6,04	6,07	8,30	112
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 смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		827,5	23,34	27,01	104,29	750,00
полдник						
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
итого:		350	27,49	13,41	51,33	432,00
всего			68,63	65,68	228,71	1771

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,67	4,27	0	54
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:		515	19,97	18,62	85,45	589,00
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,59	17,36	150
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
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:		830	24,89	37,84	108,68	866
полдник						
Сосиска в тесте	738*	25/25	4,98	7,3	14,95	145
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
итого:		350	6,88	7,43	65,80	363,00
всего			51,74	63,89	259,93	1818
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	15	0,08	10,90	0,12	99
Каша молочная манная с маслом	311*	245/5	11	14,03	27,71	280
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		515	15,14	25,39	67,35	557,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/12,5	6,68	4,98	18,50	145
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
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:		822,5	26,89	23,87	120,84	794
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			56,73	53,06	226,49	1767

При составлении меню использовались:

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

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

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

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

ТТК