

СОГЛАСОВАНО:
Директор МБОУ «СОШ № 44»
г.Чебоксары

Ф.И.О. Р.И. Курасович
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «ЭНКО плюс»
г.Чебоксары

М.А. Польская

30 декабря 2025 г.

документов

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С. "12" января 2026 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная пшеничная с маслом	285/5	17,35	16,45	44,87	397	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	23,94	19,72	93,70	647	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	20	71***
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/5	7,08	3,62	19,96	147	139*
Птица тушенная в сметанном соусе	100	14,28	18,06	7,27	248	493*
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток апельсиновый	200	0,21	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	33,25	33,73	124,97	937	
всего за первый день:	1445	57,19	53,45	218,67	1584	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная овсяная с маслом	285/5	16,27	14,70	37,37	348	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	20,32	22,40	76,76	590	
обед						
Салат «Витаминный»	100	1,02	6,37	4,55	80	40*
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,62	7,91	11,58	132	215
Тефтели	100	12,80	15,22	11,44	229	279***
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325	510*
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	32,67	38,39	130,82	996	
всего за второй день:	1450	52,99	60,79	207,58	1586	
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	285/5	13,96	16,44	42,60	375	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	20,47	19,75	82,12	589	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,08	7,08	9,2	105	54***
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Кнели из цыплят с рисом с соусом	100	11,70	9,80	7,50	168	218**
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	24,97	31,72	105,52	807	
всего за третий день:	1450	45,44	51,47	187,64	1396	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеничная с маслом	285/5	15,85	15,07	39,09	355	311*

чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	20,04	22,74	88,00	635	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,23	6,78	6,20	102	45*
Суп картофельный с рыбой	250/5	3,71	2,55	20,04	121	133*
Гуляш	100	10,64	14,09	2,89	181	260***
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	24,90	36,30	125,87	929	
всего за четвертый день:	1445	44,94	59,04	213,87	1564	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная гречневая с маслом	285/5	13,27	16,52	42,88	373	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	19,72	19,82	82,19	585	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,22	1,44	62	20*
Суп картофельный с крупой, с мясом	250/5	3,40	3,51	17,44	114	138*
Биточки рубленые из птицы с соусом	100	16,33	10,10	16,13	212	498*
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0,00	30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	32,42	30,63	132,77	934	
всего за пятый день:	1445	52,14	50,45	214,96	1519	
Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеничная с маслом	285/5	17,35	16,45	44,87	397	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	21,54	24,12	93,78	677	
обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,1	6,03	3,77	74	43*
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/5	7,08	3,62	19,96	147	139*
Гуляш из птицы	100	12,03	2,80	5,27	102	580
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Напиток апельсиновый	200	0,20	0,05	25,74	104	646***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	29,49	24,20	123,38	828	
всего за шестой день:	1445	51,03	48,32	217,16	1505	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная овсяная с маслом	285/5	16,27	14,70	37,37	348	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	22,78	18,01	76,89	562	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	20	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,62	7,91	11,58	132	215
Биточки с геркулесом с соусом	100	10,3	20,4	9,3	262	522
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325	510*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	30,17	37,35	132,46	981	
всего за седьмой день:	1450	52,95	55,36	209,35	1543	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*

Каша молочная пшеничная с маслом	285/5	15,85	15,07	39,09	355	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	19,90	22,77	78,48	597	
обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	9,22	134	71*
Ши из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Каштаны рыбные с соусом	100	8,70	8,70	14,70	169	472
Пюре картофельное	180	4,40	7,40	26,41	185	520*
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	22,09	34,75	111,96	845	
всего за восьмой день:	1450	41,99	57,52	190,44	1442	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	285/5	13,96	16,44	42,60	375	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	20,55	19,71	91,43	625	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,23	6,78	6,20	102	45*
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,82	7,59	17,36	150	132*
Котлеты-Особые с соусом	100	10,60	14,05	9,77	208	452*
Макаронные изделия отварные	180	6,38	10,90	41,00	292	516*
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	900	26,75	40,27	125,88	982	
всего за девятый день:	1450	47,30	59,98	217,31	1607	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная гречневая с маслом	285/5	13,27	16,52	42,88	373	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	17,38	24,23	82,48	617	
обед						
Салат «Школьные годы»	100	1,44	8,96	5,88	119	29*
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	250/5	3,88	3,13	18,5	118	140*
Фрикадельки «Наполи»	100	9,82	11,21	10,83	185	549*
Рис отварной	180	4,58	10,80	42,84	275	511*
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04	0,00	30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	895	25,26	35,00	134,81	951	
всего за десятый день	1445	42,64	59,23	217,29	1568	
всего за десять день	14475	488,61	555,61	2094,27	15314	

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

/2017 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН изд. 2011 год

*** Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 228.

**** Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций изд. 2022 год. Издание 2-е.

Салат из сырых овощей * - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты (номера по СР: 16*, 19*, 20*, 24*, 29*, 40*, 43*, 46***)

Салат из квашенных овощей** - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты (номера по СР: 17*, 45*, 169**)

Салат из вареных овощей *** - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты (номера по СР: 37***, 39***, 40***, 42***, 52***, 54***, 71*)