

СОБ. ДАТ. О. В. А. П. О.  
 Директор МБОУ «СОШ № 1»  
 г. Чебоксары  
 Ф.И.О.  
 "07" 05 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО "ЭНКО плюс"  
 г. Чебоксары  
 М.А. Польская  
 "07" мая 2026 г.  
 Документов

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: всеобщее питание

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "12" мая 2026 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>23,94</b>	<b>19,72</b>	<b>93,70</b>	<b>647</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	25	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	0,20	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>33,24</b>	<b>33,73</b>	<b>124,97</b>	<b>942</b>	
<b>всего за первый день</b>	<b>1445</b>	<b>57,18</b>	<b>53,45</b>	<b>218,67</b>	<b>1589</b>	
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>22,40</b>	<b>76,76</b>	<b>590</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	4,4	3,75	73	105
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131	110*
Тфтели	100	12,80	15,22	11,44	229	279***
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>32,01</b>	<b>35,05</b>	<b>122,36</b>	<b>937</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1450</b>	<b>52,33</b>	<b>57,45</b>	<b>199,12</b>	<b>1527</b>	
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,47</b>	<b>19,75</b>	<b>82,12</b>	<b>589</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с огурцом и зеленым горошком	100	0,87	5,10	14,35	90	53
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Кнели из пшеницы 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>24,76</b>	<b>29,74</b>	<b>110,67</b>	<b>792</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1450</b>	<b>45,23</b>	<b>49,49</b>	<b>192,79</b>	<b>1381</b>	
<b>Итого за 10 дней:</b>						
<b>всего за 10 дней:</b>						
<b>всего за 10 дней:</b>						

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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>22,74</b>	<b>88,00</b>	<b>635</b>	
обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	9,22	134	71*
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>25,07</b>	<b>39,55</b>	<b>128,89</b>	<b>961</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1445</b>	<b>45,11</b>	<b>62,29</b>	<b>216,89</b>	<b>1596</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,72</b>	<b>19,82</b>	<b>82,19</b>	<b>585</b>	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,05	67	24***
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>32,62</b>	<b>31,49</b>	<b>134,38</b>	<b>939</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1445</b>	<b>52,34</b>	<b>51,31</b>	<b>216,57</b>	<b>1524</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>21,54</b>	<b>24,12</b>	<b>93,78</b>	<b>677</b>	
обед						
Салат «Светофор»	100	1,3	3,25	6,27	60	156
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>29,69</b>	<b>21,42</b>	<b>125,88</b>	<b>814</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1445</b>	<b>51,23</b>	<b>45,54</b>	<b>219,66</b>	<b>1491</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>18,01</b>	<b>76,89</b>	<b>562</b>	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	25	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131	110*
Винегрет с тертым сельдереем с соусом	100	10,3	20,4	9,3	262	522
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,44	7,62	42,33	274	302***
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>29,43</b>	<b>35,98</b>	<b>124,80</b>	<b>934</b>	

всего за седьмой день:		1450	52,21	53,99	201,69	1496	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Восьмой день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>22,77</b>	<b>78,48</b>	<b>597</b>		
<b>обед</b>							
Салат из капусты белокачанной и сладкого перца	100	1,57	6,02	8,78	95	56	
Щи 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	135	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		
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>22,26</b>	<b>30,74</b>	<b>111,52</b>	<b>806</b>		
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1450</b>	<b>42,16</b>	<b>53,51</b>	<b>190,00</b>	<b>1403</b>		
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Девятый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,55</b>	<b>19,71</b>	<b>91,43</b>	<b>625</b>		
<b>обед</b>							
Салат из редиса и огурцов	100	0,97	6,08	3,05	72	100	
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		
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>26,49</b>	<b>39,57</b>	<b>122,73</b>	<b>952</b>		
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1450</b>	<b>47,04</b>	<b>59,28</b>	<b>214,16</b>	<b>1577</b>		
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР	
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл		
<b>Десятый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
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		
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,38</b>	<b>24,23</b>	<b>82,48</b>	<b>617</b>		
<b>обед</b>							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71***	
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		
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>24,92</b>	<b>26,24</b>	<b>132,73</b>	<b>854</b>		
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1445</b>	<b>42,30</b>	<b>50,47</b>	<b>215,21</b>	<b>1471</b>		
<b>всего за десять дней</b>	<b>14475</b>	<b>487,13</b>	<b>536,78</b>	<b>2084,76</b>	<b>15055</b>		
<b>Средняя факт. норма за 10 дней</b>		<b>48,713</b>	<b>53,678</b>	<b>208,476</b>	<b>1505,5</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

\*\*\* Сборник 2017 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 рецептуры