

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 1»

г. Чебоксары

Киреев Р. В. Ф.И.О.

"07" мая 2026 г.

"07" мая 2026 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "12" мая 2026 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	15,09	13,92	38,82	340	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>510</b>	<b>21,68</b>	<b>17,19</b>	<b>87,65</b>	<b>590</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Птица тушенная в сметанном соусе	100	14,28	18,06	7,27	248	493*
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	516*
Паштук апельсиновый	200	0,21	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>30,47</b>	<b>31,39</b>	<b>112,11</b>	<b>852</b>	
<b>всего за первый день:</b>	<b>1285</b>	<b>52,15</b>	<b>48,58</b>	<b>199,76</b>	<b>1442</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	245/5	13,96	12,12	32,09	294	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>510</b>	<b>18,01</b>	<b>19,82</b>	<b>71,48</b>	<b>536</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,66	2,64	2,25	44	105
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109	110*
Тедтели	90	11,50	13,70	10,30	206	279***
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	6,78	43,42	282	302***
Паштук 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>770</b>	<b>29,23</b>	<b>31,89</b>	<b>118,19</b>	<b>871</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1280</b>	<b>47,24</b>	<b>51,71</b>	<b>189,67</b>	<b>1407</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	245/5	12,16	13,93	36,62	321	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>510</b>	<b>18,67</b>	<b>17,24</b>	<b>76,14</b>	<b>535</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с огурцом и зеленым горошком	60	0,52	3,06	8,61	54	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	90	10,59	8,87	6,76	150	218**
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	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>820</b>	<b>22,60</b>	<b>26,07</b>	<b>100,68</b>	<b>720</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1330</b>	<b>41,27</b>	<b>43,31</b>	<b>176,82</b>	<b>1255</b>	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	245/5	12,16	13,93	36,62	321	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>510</b>	<b>18,67</b>	<b>17,24</b>	<b>76,14</b>	<b>535</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с огурцом и зеленым горошком	60	0,52	3,06	8,61	54	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	90	10,59	8,87	6,76	150	218**
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	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>820</b>	<b>22,60</b>	<b>26,07</b>	<b>100,68</b>	<b>720</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1330</b>	<b>41,27</b>	<b>43,31</b>	<b>176,82</b>	<b>1255</b>	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	10	2,45	2,85	0,00	36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	245/5	12,16	13,93	36,62	321	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>510</b>	<b>18,67</b>	<b>17,24</b>	<b>76,14</b>	<b>535</b>	
<b>обед</b>						
Салат из капусты белокачанной с огурцом и зеленым горошком	60	0,52	3,06	8,61	54	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	90	10,59	8,87	6,76	150	218**
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	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>820</b>	<b>22,60</b>	<b>26,07</b>	<b>100,68</b>	<b>720</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1330</b>	<b>41,27</b>	<b>43,31</b>	<b>176,82</b>	<b>1255</b>	



Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	13,72	13,91	33,66	314	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>510</b>	<b>17,91</b>	<b>21,58</b>	<b>82,57</b>	<b>594</b>	
обед						
Винегрет овощной	60	0,85	6,04	4,37	75	71*
Суп картофельный с рыбой	200/5	3,12	1,96	15,30	94	133*
Гуляш	100	10,64	14,09	2,89	181	260***
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	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>775</b>	<b>22,95</b>	<b>33,17</b>	<b>112,16</b>	<b>838</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1285</b>	<b>40,86</b>	<b>54,75</b>	<b>194,73</b>	<b>1432</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	245/5	11,41	14,00	36,86	320	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>510</b>	<b>17,86</b>	<b>17,30</b>	<b>76,17</b>	<b>532</b>	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	24***
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/5	3,08	3,03	14,06	98	138*
Биточки рубленые из птицы с соусом	90	15,60	8,57	14,52	198	498*
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	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>765</b>	<b>29,90</b>	<b>25,30</b>	<b>121,37</b>	<b>834</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1275</b>	<b>47,76</b>	<b>42,60</b>	<b>197,54</b>	<b>1366</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	245/5	15,09	13,92	38,82	340	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>510</b>	<b>19,28</b>	<b>21,59</b>	<b>87,73</b>	<b>620</b>	
обед						
Салат «Светофор»	60	0,78	1,95	3,76	36	156
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Гуляш из птицы	100	12,36	3,45	5,27	102	580
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	511*
Напиток апельсиновый	200	0,21	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
<b>итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,35</b>	<b>18,46</b>	<b>112,25</b>	<b>724</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1285</b>	<b>46,63</b>	<b>40,05</b>	<b>199,98</b>	<b>1344</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	245/5	13,96	12,12	32,09	294	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>510</b>	<b>20,47</b>	<b>15,43</b>	<b>71,61</b>	<b>508</b>	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109	110*
Биточки с геркулесом с соусом	90	9,28	18,4	8,42	236	522
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	6,78	43,42	282	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>770</b>	<b>27,05</b>	<b>34,02</b>	<b>120,31</b>	<b>884</b>	

всего за восьмой день:		1280	47,52	49,45	191,92	1392	
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	245/5	13,72	13,91	33,66	314	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>510</b>	<b>17,77</b>	<b>21,61</b>	<b>73,05</b>	<b>556</b>		
<b>обед</b>							
Салат из капусты белокачанной и сладкого перца	60	0,94	3,61	5,27	57	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	90	7,88	7,88	12,31	152	472	
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	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>820</b>	<b>20,11</b>	<b>26,81</b>	<b>102,11</b>	<b>733</b>		
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1330</b>	<b>37,88</b>	<b>48,42</b>	<b>175,16</b>	<b>1289</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	245/5	12,16	13,93	36,62	321	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>510</b>	<b>18,75</b>	<b>17,20</b>	<b>85,45</b>	<b>571</b>		
<b>обед</b>							
Салат из редиса и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	100	
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,07	4,48	13,94	110	132*	
Котлеты Особые с соусом	90	9,54	12,99	9,28	191	452*	
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	516*	
Нашпток 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>770</b>	<b>23,01</b>	<b>31,22</b>	<b>110,80</b>	<b>815</b>		
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1280</b>	<b>41,76</b>	<b>48,42</b>	<b>196,25</b>	<b>1386</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	245/5	11,41	14,00	36,86	320	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>510</b>	<b>15,52</b>	<b>21,71</b>	<b>76,46</b>	<b>564</b>		
<b>обед</b>							
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	1,04	3,66	1,14	47	71***	
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/5	3,4	2,66	16,84	96	240*	
Фрикадельки «Наполи»	90	9,65	10,76	10,05	177	549	
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	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>765</b>	<b>23,23</b>	<b>26,98</b>	<b>120,49</b>	<b>812</b>		
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1275</b>	<b>38,75</b>	<b>48,69</b>	<b>196,95</b>	<b>1376</b>		
<b>всего за десять дней:</b>	<b>12905</b>	<b>441,82</b>	<b>475,98</b>	<b>1918,78</b>	<b>13689</b>		
<b>Средняя фактическая норма за 10 дней:</b>		<b>44,18</b>	<b>47,60</b>	<b>191,88</b>	<b>1368,90</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.