

СОГЛАСОВАНО:

Директор УМБХУ «СОШ № 44»

г. Чебоксары

Ф.И.О.

" 05 " 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

г. Чебоксары

М. А. Польская

"03" марта 2026 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "09" марта 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*
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>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>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	0,73	2,71	3,38	67	40***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109	110*
Тертельи	90	11,50	13,70	10,30	206	279***
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	6,78	43,42	282	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>770</b>	<b>29,30</b>	<b>31,96</b>	<b>119,32</b>	<b>894</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1280</b>	<b>47,31</b>	<b>51,78</b>	<b>190,80</b>	<b>1430</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<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 квашеной капусты с зел. горошком и зел. луком	60	0,74	5,55	7,16	82	45*
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Кнедли из цыплят 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>22,82</b>	<b>28,56</b>	<b>99,23</b>	<b>748</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1330</b>	<b>41,49</b>	<b>45,80</b>	<b>175,37</b>	<b>1283</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Четвертый день (четверг)</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 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>	
<b>обед</b>						
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	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71***
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>29,98</b>	<b>21,77</b>	<b>121,82</b>	<b>804</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1275</b>	<b>47,84</b>	<b>39,07</b>	<b>197,99</b>	<b>1336</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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>	
<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*
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>27,05</b>	<b>16,63</b>	<b>111,61</b>	<b>703</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>	<b>1285</b>	<b>46,33</b>	<b>38,22</b>	<b>199,34</b>	<b>1323</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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>	
<b>обед</b>						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,2	0,96	2,58	44	39***
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>26,77</b>	<b>34,86</b>	<b>119,77</b>	<b>913</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1280</b>	<b>47,24</b>	<b>50,29</b>	<b>191,38</b>	<b>1421</b>	
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 квашеной капусты с зел.горошком и зел.луком	60	0,74	5,55	7,16	82	45*
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>19,91</b>	<b>28,75</b>	<b>104,00</b>	<b>758</b>	
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1330</b>	<b>37,68</b>	<b>50,36</b>	<b>177,05</b>	<b>1314</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 свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	24***
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*
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>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>						
Салат из свеклы с сыром	60	1,46	3,63	3,31	79	120
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/5	3,4	2,66	16,84	96	140*
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>23,65</b>	<b>26,95</b>	<b>122,66</b>	<b>844</b>	
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1275</b>	<b>39,17</b>	<b>48,66</b>	<b>199,12</b>	<b>1408</b>	
<b>всего за десять дней:</b>	<b>12905</b>	<b>441,83</b>	<b>475,93</b>	<b>1921,79</b>	<b>13775</b>	
<b>Средняя фактическая норма за 10 дней:</b>		<b>44,18</b>	<b>47,59</b>	<b>192,18</b>	<b>1377,50</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 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\*)