

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «СОШ № 47»
г. Чебоксары

" 04 " 03 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО ялос"
г. Чебоксары

"03" марта 2026 г.

документов

С "09" марта 2026 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
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	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	
итого за обед:	895	33,24	33,73	124,97	942	
всего за первый день:	1445	57,18	53,45	218,67	1589	
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 картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,22	4,02	5,63	82	40***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131	110*
Тефтели	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	
итого за обед:	900	32,13	34,67	124,24	946	
всего за второй день:	1450	52,45	57,07	201,00	1536	
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 квашеной капусты с зел. горошком и зел. луком	100	1,23	7,56	12,93	137	45*
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	25,12	32,20	109,25	839	
всего за третий день:	1450	45,59	51,95	191,37	1428	
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						
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	
итого за обед:	895	25,07	39,55	128,89	961	
всего за четвертый день:	1445	45,11	62,29	216,89	1596	
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						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,1	0,2	3,8	22	71***
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	32,75	25,61	135,13	894	
всего за пятый день:	1445	52,47	45,43	217,32	1479	
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						
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*
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	29,19	18,37	124,81	779	
всего за шестой день:	1445	50,73	42,49	218,59	1456	
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						
Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	0,33	1,6	4,3	67	39***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131	110*
Биточки с геркулесом 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	
итого за обед:	900	28,96	37,38	123,90	976	
всего за седьмой день:	1450	51,74	55,39	200,79	1538	
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						
Салат из квашеной капусты с зел.горошком и зел.луком	100	1,23	7,56	12,93	137	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	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	21,92	32,28	115,67	848	
всего за восьмой день:	1450	41,82	55,05	194,15	1445	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	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 свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,08	3,05	67	24***
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	26,49	39,57	122,73	947	
всего за девятый день:	1450	47,04	59,28	214,16	1572	
Наименование блюда	выход	Пищевая ценность				номер по СР
	(гр)	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 из свеклы с сыром	100	2,43	5,02	4,52	118	120
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	26,25	31,06	133,45	950	
всего за десятый день:	1445	43,63	55,29	215,93	1567	
всего за десять дней:	14475	487,76	537,69	2088,87	15206	
Средняя факт.норма за 10 дней		48,776	53,769	208,887	1520,6	

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**)