СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« 09 » ноября 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "Центр"

_____ Мишина Н.В.

« 09» ноября 2026 года

Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**21,68**	**17,19**	**87,65**	**590,00**
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**775**	**30,46**	**31,38**	**112,10**	**845,00**
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		**300**	**8,84**	**13,36**	**87,30**	**512,00**
всего			**60,98**	**61,93**	**287,05**	**1947**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**18,01**	**19,82**	**71,48**	**536,00**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Тефтели	279***	90(60/30)	11,5	13,7	10,3	206
Каша гречневая рассыпчатая	510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**770**	**29,48**	**32,12**	**120,58**	**864,00**
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
итого:		**360**	**7,74**	**6,32**	**63,29**	**343,00**
всего			**37,22**	**38,44**	**183,87**	**1207**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**18,67**	**17,24**	**76,14**	**535,00**
обед						
Салат из свеклы	52**	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	10,59	8,87	6,76	150
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**820**	**22,86**	**28,47**	**98,17**	**743,00**
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
итого:		**375**	**6,69**	**2,43**	**83,49**	**467,00**
всего			**48,22**	**48,14**	**257,80**	**1745**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**17,91**	**21,58**	**82,57**	**594,00**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Суп картофельный с рыбой	133*	200/5	3,12	1,96	15,3	94
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**775**	**22,99**	**30,16**	**113,22**	**807**
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Плоды свежие (апельсины)	338***	100	0,9	0,2	8,1	40
итого:		**375**	**10,40**	**7,54**	**70,96**	**392,00**
всего			**51,30**	**59,28**	**266,75**	**1793**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**17,86**	**17,30**	**76,17**	**532,00**
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	60	0,7	6,42	2,74	71
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	200/5	3,08	3,03	14,06	98
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	90(50/40)	15,6	8,57	14,52	198
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Компот из изюма	686*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**765**	**30,02**	**28,07**	**122,28**	**857,00**
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		**300**	**14,70**	**3,80**	**38,30**	**416,00**
всего			**62,58**	**49,17**	**236,75**	**1805**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**19,28**	**21,59**	**87,73**	**620,00**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,9	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**775**	**27,46**	**19,49**	**113,41**	**734,60**
полдник						
Булочка Домашняя	769*	100	7,44	13,16	60,90	392
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		**300**	**8,84**	**13,36**	**87,30**	**512,00**
всего			**55,58**	**54,44**	**288,44**	**1866,6**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**20,47**	**15,43**	**71,61**	**508,00**
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Биточки с геркулесом с соусом	522	90(50/40)	9,28	18,4	8,42	236
Каша гречневая рассыпчатая	510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**770**	**27,02**	**33,86**	**119,97**	**870,00**
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,9	229
Плоды свежие (яблоки)	338***	100	0,4	0,4	9,8	45
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
итого:		**375**	**9,90**	**7,74**	**72,66**	**397,00**
всего			**57,39**	**57,03**	**264,24**	**1775**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**17,77**	**21,61**	**73,05**	**556,00**
обед						
Салат из свеклы	52***	60	0,78	5,46	6,10	77
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рыбные с соусом	472	90(50/40)	7,88	7,88	12,31	152
Пюре картофельное	520*	150	3,7	6,7	22,9	167
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**820**	**19,91**	**28,64**	**102,72**	**744,00**
полдник						
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Компот из изюма	638*	200	0,4	0,08	29,85	122
итого:		**350**	**27,69**	**12,33**	**53,30**	**439,00**
всего			**65,37**	**62,58**	**229,07**	**1739**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**18,75**	**17,20**	**85,45**	**571,00**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	60	0,93	3,05	5,65	53
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	200/5/5	3,07	4,48	13,94	110
Котлеты Особые с соусом	452*	90(50/40)	9,54	12,99	9,28	191
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,1	9,15	34,2	241
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**770**	**23,34**	**30,61**	**114,6**	**821**
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
Плоды свежие (бананы)	338***	100	1,5	0,05	21	96
итого:		**360**	**9,01**	**5,89**	**79,05**	**408,00**
всего			**51,10**	**53,70**	**279,10**	**1800**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14	36,86	320
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**510**	**15,52**	**21,71**	**76,46**	**564,00**
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	200/5	3,40	2,66	16,84	96
Фрикадельки "Наполи"	549	90(50/40)	9,65	10,76	10,05	177
Рис отварной	511*	150	3,6	9	35,7	238
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано - пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**765**	**22,67**	**23,44**	**122,47**	**772**
полдник						
Булочка творожная	786*	100	13,3	3,6	11,9	296
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120
итого:		**300**	**14,70**	**3,80**	**38,30**	**416,00**
всего			**52,89**	**48,95**	**237,23**	**1752**

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

ТТК