

СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МБОУ «СОШ № 26»  
 г.Чебоксары

Ф.И.О.  
 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор ООО «ЭНКО плюс»  
 г.Чебоксары  
 М.А.Польская  
 "03" марта 2026 г.  
 документов

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений  
 Сезон: весна-летний  
 Возрастная категория: с 12 лет и старше  
 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	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 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*
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>32,13</b>	<b>34,67</b>	<b>124,24</b>	<b>946</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1450</b>	<b>52,45</b>	<b>57,07</b>	<b>201,00</b>	<b>1536</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 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>25,12</b>	<b>32,20</b>	<b>109,25</b>	<b>839</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1450</b>	<b>45,59</b>	<b>51,95</b>	<b>191,37</b>	<b>1428</b>	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						

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						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>32,75</b>	<b>25,61</b>	<b>135,13</b>	<b>894</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1445</b>	<b>52,47</b>	<b>45,43</b>	<b>217,32</b>	<b>1479</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						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>29,19</b>	<b>18,37</b>	<b>124,81</b>	<b>779</b>	
<b>всего за шестой день:</b>	<b>1445</b>	<b>50,73</b>	<b>42,49</b>	<b>218,59</b>	<b>1456</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						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>28,96</b>	<b>37,38</b>	<b>123,90</b>	<b>976</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>	<b>1450</b>	<b>51,74</b>	<b>55,39</b>	<b>200,79</b>	<b>1538</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>22,77</b>	<b>78,48</b>	<b>597</b>	
обед						
Салат из квашеной капусты с зел.горошком и зел.луком	100	1,23	7,56	12,93	137	45*
Ши 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>21,92</b>	<b>32,28</b>	<b>115,67</b>	<b>848</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1450</b>	<b>41,82</b>	<b>55,05</b>	<b>194,15</b>	<b>1445</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятым 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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>20,55</b>	<b>19,71</b>	<b>91,43</b>	<b>625</b>	
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>900</b>	<b>26,49</b>	<b>39,57</b>	<b>122,73</b>	<b>947</b>	
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1450</b>	<b>47,04</b>	<b>59,28</b>	<b>214,16</b>	<b>1572</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятым 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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>17,38</b>	<b>24,23</b>	<b>82,48</b>	<b>617</b>	
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>26,25</b>	<b>31,06</b>	<b>133,45</b>	<b>950</b>	
<b>всего за десятый день</b>	<b>1445</b>	<b>43,63</b>	<b>55,29</b>	<b>215,93</b>	<b>1567</b>	
<b>всего за десять дней</b>	<b>14475</b>	<b>487,76</b>	<b>537,69</b>	<b>2088,87</b>	<b>15206</b>	
<b>Средняя факт.норма за 10 дней</b>		<b>48,776</b>	<b>53,769</b>	<b>208,887</b>	<b>1520,6</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 рецептуры

(номера по СР: 37\*\*\*, 39\*\*\*, 40\*\*\*, 42\*\*\*, 52\*\*\*, 54\*\*\*, 71\*)