

СОГЛАСОВАНО
 Директор МБОУ «СОШ № 1»
 г.Чебоксары

Ф.И.О.
 "03" марта 2026 г.

УТВЕРЖАЮ:
 Директор ООО "ЭНКО плюс"
 г.Чебоксары
 М.А.Польская
 "03" марта 2026 г.
 документов
 ИНН 213004746

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений
 Сезон: весне-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	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	510	21,68	17,19	87,65	590	
обед						
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	
итого за обед:	775	30,47	31,39	112,11	852	
всего за первый день	1285	52,15	48,58	199,76	1442	
Второй день (вторник)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	510	18,01	19,82	71,48	536	
обед						
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*
Тефтели	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	
итого за обед:	770	29,30	31,96	119,32	894	
всего за второй день:	1280	47,31	51,78	190,80	1430	
Третий день (среда)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	510	18,67	17,24	76,14	535	
обед						
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*
Кнели 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	
итого за обед:	820	22,82	28,56	99,23	748	
всего за третий день:	1330	41,49	45,80	175,37	1283	
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	
итого за завтрак:	510	17,91	21,58	82,57	594	
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	
итого за обед:	775	22,95	33,17	112,16	838	
всего за четвертый день:	1285	40,86	54,75	194,73	1432	
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	
итого за завтрак:	510	17,86	17,30	76,17	532	
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13	71***
Суп картофельный с крутой, 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	
итого за обед:	765	29,98	21,77	121,82	804	
всего за пятый день:	1275	47,84	39,07	197,99	1336	
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	
итого за завтрак:	510	19,28	21,59	87,73	620	
обед						
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	
итого за обед:	775	27,05	16,63	111,61	703	
всего за седьмой день:	1285	46,33	38,22	199,34	1323	
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	
итого за завтрак:	510	20,47	15,43	71,61	508	
обед						
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	
итого за обед:	770	26,77	34,86	119,77	913	
всего за восьмой день:	1280	47,24	50,29	191,38	1421	
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	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	
итого за завтрак:	510	17,77	21,61	73,05	556	
обед						
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	
итого за обед:	820	19,91	28,75	104,00	758	
всего за девятый день:	1330	37,68	50,36	177,05	1314	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (четверг)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	510	18,75	17,20	85,45	571	
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,65	1,83	43	24***
Расольник 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	
итого за обед:	770	23,01	31,22	110,80	815	
всего за десятый день:	1280	41,76	48,42	196,25	1386	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (пятница)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	510	15,52	21,71	76,46	564	
обед						
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	
итого за обед:	765	23,65	26,95	122,66	844	
всего за десятый день:	1275	39,17	48,66	199,12	1408	
всего за десять дней:	12905	441,83	475,93	1921,79	13775	
Средняя фактическая норма за 10 дней:		44,18	47,59	192,18	1377,50	

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*)