

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 30

Войтюль Н Л

2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"

Бенда Л.М.

1 марта 2026 г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества															
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe							
Первый день (понедельник)																					
завтрак																					
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11							
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	15,09	13,92	38,80	340	0,09	0,23	1,59	0,77	152,17	17,43	272,09	2,81							
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58							
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44							
ИТОГО:			21,68	17,34	85,33	588,00	0,13	0,27	2,79	1,31	266,30	32,01	359,30	3,94							
обед																					
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3							
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	5,9	3,11	15,98	118	0,03	0,26	9,2	0,21	31,15	29,57	82,88	1,79							
Птица тушенная в соусе	493*	100	12,05	19,8	2,25	146	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03							
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82							
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,08	7,96	2,86	5,06	0,14							
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24							
ИТОГО:			26,79	28,50	98,70	708,20	0,17	0,51	25,86	4,48	92,54	76,07	332,16	6,32							
полдник																					
Булочка домашняя	769*	50	3,8	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29							
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6							
ИТОГО:			5,20	8,78	50,20	316	0,00	0,20	80,00	0,92	44,87	28,09	59,92	0,89							
всего			53,67	54,62	234,23	1612	0,30	0,98	108,65	6,71	403,71	136,17	751,38	11,15							
Второй день (вторник)																					
завтрак																					
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02							
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294	0,09	0,35	1,61	0,77	192,60	88,68	326,90	2,52							
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87							
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44							
ИТОГО:			18,16	19,92	71,18	534,00	0,19	0,39	1,71	1,21	207,05	98,72	363,04	3,85							
обед																					
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45							
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/200/5	3,56	7,82	10,67	109	0,08	0,08	8,81	0,17	37,38	21,13	55,94	1,07							

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe		
															Жир	Уг
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			19,43	21,69	85,41	618,00	0,19	0,27	2,63	1,26	167,50	27,05	307,20	3,85		
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,48	0,12	3,12	12	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45		
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	5,9	3,11	15,98	118	0,03	0,26	9,2	0,21	31,15	29,57	82,88	1,79		
Гуляш из птицы	ТТК	100	12,3	3,4	5,2	120	0,06	0,06	0,83	2,45	24,43	21,83	130,2	1,03		
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55		
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,08	7,96	2,86	5,06	0,14		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого:			25,51	23,27	101,63	704	0,20	13,01	23,38	4,16	90,57	106,19	363,12	6,20		
Полдник																
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74		
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6		
Итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34		
Седьмой день (вторник)			50,64	47,97	243,64	1619	9,39	13,52	116,02	6,65	310,47	170,34	740,02	11,39		
Завтрак																
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11		
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294	0,09	0,35	1,61	0,77	192,60	88,68	326,90	2,52		
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91		
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44		
Итого:			20,47	15,58	71,31	506	0,09	0,39	4,51	1,21	208,65	99,52	362,68	3,87		
Обед																
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3		
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/200/5	3,56	7,82	10,67	109	0,08	0,08	8,81	0,17	37,38	21,13	55,94	1,07		
Биточки с геркулесом с соусом	522****	90	9,28	18,4	8,42	236	0,02	0,32	0,84	2,08	75,21	26,33	112,18	1,15		
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65		
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26		
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24		
Итого:			26,40	33,50	103,73	865	0,15	0,56	12,99	3,78	196,48	211,88	461,23	10,67		
Полдник																
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	100	17,1	10,98	26,5	244	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8		
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87		
Итого:			17,30	11,03	41,51	301	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67		
Восьмой день (среда)			64,17	60,11	216,55	1672	0,29	1,11	17,73	5,14	463,56	329,73	937,89	16,71		
Завтрак																
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02		

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			17,92	21,71	72,75	554,00	0,20	0,35	1,71	0,57	184,37	78,49	291,97	3,12
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Каштаны рыбные с соусом	472****	90	7,88	7,88	12,31	152	0,02	0,06	0,94	1,9	74,6	27,22	104,04	0,52
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			18,48	22,92	99,74	711,00	0,20	0,32	63,30	4,29	200,07	100,80	315,93	5,91
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
Итого:			4,72	11,34	58,40	396,00	0,01	0,10	10,78	0,20	90,02	29,79	82,58	4,25
Итого: всего			41,12	55,97	230,89	1661	0,41	0,77	75,79	5,06	474,46	209,08	690,48	13,78
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай охлажденный с плодово-ягодным соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого:			18,75	17,35	83,15	569	0,13	0,13	2,88	0,75	278,93	60,18	287,12	1,81
обед														
Винегрет овощной	ТТК	60	0,82	6,07	4,52	76	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/200/5	4,2	4,9	16,2	128	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Итого:			25,90	30,88	107,35	853	0,66	0,29	28,61	6,52	95,26	61,79	231,11	4,98
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
Конфета		9	0,10	6,93	28	28					2,60	0,68	1,32	0,12

Наименование блюда	Номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность			Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe	
ИТОГО:			5,12	8,78	56,40	344	0	0	80	1	47	29	61	1	
всего			49,77	57,01	246,90	1756	0,79	0,62	111,49	8,19	421,66	150,74	579,47	7,80	
Десятый день (пятница)															
завтрак															
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02	
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24	
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91	
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
ИТОГО:			15,67	21,81	76,16	562,00	0,19	0,16	4,43	1,03	175,80	150,22	228,04	5,61	
обед															
Салат из квашеной капусты с яблоками	169***	60	0,32	2,88	4,40	72,00	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35	
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85	
Фрикадельки "Наполи"	549****	90	9,65	10,76	10,05	177	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1	
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55	
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26	
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24	
ИТОГО:			21,17	34,96	110,75	848,00	0,42	0,37	40,68	4,33	101,39	124,56	442,34	7,35	
полдник															
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87	
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:			8,96	7,39	45,61	326,00	0,05	0,19	10,23	0,35	74,43	27,33	124,98	3,87	
всего			45,80	64,16	232,52	1736	0,66	0,72	55,34	5,71	351,62	302,11	795,36	15,83	

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год
- *** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год
- **** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.