

СОГЛАСОВАНО:
Директор школы № 30
_____ Войтюк Н.Л.
" ____ " _____ 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО "Кулинар-плюс"
Бенда Л.М.
27 август 2026 г.

Примерное двухнедельное меню 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 сырых овощей		29**	60	0,7	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31			
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	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	11,5	13,7	10,3	206	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
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
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:			28,52	32,38	102,36	852	0,17	0,27	92,53	8,46	102,54	187,47	378,59	8,77
полдник														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
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
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
ИТОГО:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57
всего			49,14	59,52	221,67	1663	0,37	0,76	105,66	9,92	360,94	313,96	816,02	16,19
Третий день (среда)														
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 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:			18,67	17,39	75,84	533,00	0,13	0,13	4,74	0,70	280,85	61,44	289,69	2,14
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,6	0,12	2,3	13	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	96	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	90	10,59	8,87	6,76	171	0,02	0,04	1,18	2,91	13,38	18,06	129,08	0,98
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 смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	124	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:			21,07	20,83	92,61	705	0,22	12,88	42,31	4,16	159,02	98,92	343,92	6,78
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Кондитерское изделие		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
ИТОГО:			9,50	6,45	48,96	280,90	0,07	0,18	0,88	0,15	121,03	26,01	160,30	1,82
всего			49,24	44,67	217,41	1519	0,42	13,19	47,93	5,01	560,90	186,37	793,91	10,74
Четвертый день (четверг)														
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. пшеница 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 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:			18,01	14,43	80,19	526,00	0,10	0,35	2,65	0,62	184,05	78,03	289,04	2,81

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	
обед																
Салат из белокочанной капусты		43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33	
Суп картофельный с рыбой		133*	200/5	3,12	1,96	15,3	94	0,04	0,1	18,44	0,29	20,27	26,54	72,41	0,98	
Гуляш		260**	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21	
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 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:				21,52	35,86	103,32	845	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26	
полдник																
Пряник			33	1,65	1,32	24,42	122	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44	
Напиток апельсиновый		699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14	
Фрукты свежие			100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2	
ИТОГО:				2,15	1,36	58,75	262	0,01	0,08	23,20	0,68	31,96	17,46	42,06	2,78	
всего				41,68	51,65	247,26	1633	0,40	13,21	52,04	3,82	320,50	186,58	580,36	12,85	
Пятый день (пятница)																
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. 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 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:				17,86	17,45	75,87	530,00	0,13	0,16	1,79	1,08	271,80	154,34	278,60	5,66	
обед																
Салат из моркови с яблоками		59**	60	0,64	0,10	5,10	24	0,00	1,35	4,40	0,80	24,00	30,40	44,50	0,57	
Суп картоф. с крупой с мясом		138*	5/200	3,08	3,03	14,06	98	0,03	0,14	13,2	0,23	17,76	22	64,02	0,88	
Биточки рубленые куриные с соусом		602****	90	16,3	15,1	8	174	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12	
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	
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	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24	
ИТОГО:				29,20	23,72	111,76	756,00	0,18	1,79	25,21	5,53	115,97	93,59	327,72	6,89	
полдник																
Пудинг из творога со сгущ. молоком		362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8	
Напиток яблочный		856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95	
ИТОГО:				13,60	11,10	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75	
всего				60,66	52,27	236,13	1641	0,37	2,12	33,73	6,84	447,83	265,46	716,46	14,30	
Шестой день (понедельник)																
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. 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	

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
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														
Винегрет овощной	71*	60	0,084	6,06	4,1	75	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
Щи из св. капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	96	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:			17,60	25,94	99,04	739,00	0,74	0,34	55,89	5,75	191,65	103,30	322,03	6,02
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	ТПК	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
всего			40,24	58,99	230,19	1689	0,95	0,79	68,38	6,52	466,04	211,58	696,58	13,39
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 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:			18,75	17,35	83,15	569	0,13	0,13	2,88	0,75	278,93	60,18	287,12	1,81
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТПК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
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:			25,92	27,91	108,17	830	0,13	0,30	30,38	5,20	104,33	60,57	224,46	4,85
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
Кондитерское изделие		9	0,90	2,80	4,60	48					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	364	0	0	80	1	47	29	61	1
всего			49,79	54,04	247,72	1763	0,26	0,63	113,26	6,87	430,73	149,52	572,82	7,67
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														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,6	0,12	2,3	13	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
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:			21,45	32,20	108,65	789,00	0,45	12,96	25,65	3,27	83,64	129,44	434,29	7,45
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			46,08	61,40	230,42	1577	0,69	13,31	40,31	4,65	333,87	306,99	787,31	16,93

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.