



Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С-12 января 2026 г.

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	550	23,94	19,72	93,70	647	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	20	71***
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	250/5	7,08	3,62	19,96	147	139*
Птица тушеная 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	
итого за обед:	895	33,24	33,73	124,97	937	
всего за первый день:	1445	57,18	53,45	218,67	1584	
Второй день (вторник)						
завтрак						
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	
итого за завтрак:	550	20,32	22,40	76,76	590	
обед						
Салат «Витаминный»	100	1,02	6,37	4,55	80	40*
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,62	7,91	11,58	132	215
Тефтели	100	12,80	15,22	11,44	229	279****
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325	510*
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:	900	32,67	38,39	130,82	996	
всего за второй день:	1450	52,99	60,79	207,58	1586	
Третий день (среда)						
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 лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	550	20,47	19,75	82,12	589	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	100	1,08	7,08	9,2	105	54****
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107	124*
Кнели из шпикля 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	
итого за обед:	900	24,97	31,72	105,52	807	
всего за третий день:	1450	45,44	51,47	187,64	1396	
Четвертый день (четверг)						
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*

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:	550	20,04	22,74	88,00	635	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,23	6,78	6,20	102	45*
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	
итого за обед:	895	24,90	36,30	125,87	929	
всего за четвертый день:	1445	44,94	59,04	213,87	1564	
Питательная ценность						
Наименование блюда	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
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	
итого за завтрак:	550	19,72	19,82	82,19	585	
обед						
Салат из свежих огурцов	100	0,77	5,22	1,44	62	20*
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	
итого за обед:	895	32,42	30,63	132,77	934	
всего за пятый день:	1445	52,14	50,45	214,96	1519	
Питательная ценность						
Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
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	
итого за завтрак:	550	21,54	24,12	93,78	677	
обед						
Салат из белокочанной капусты	100	1,1	6,03	3,77	74	43*
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	
итого за обед:	895	29,49	24,20	123,38	828	
всего за шестой день:	1445	51,03	48,32	217,16	1505	
Питательная ценность						
Наименование блюда	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
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	
итого за завтрак:	550	22,78	18,01	76,89	562	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0,2	5,2	20	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	3,62	7,91	11,58	132	215
Биточки с геркулесом с соусом	100	10,3	20,4	9,3	262	522
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,51	7,94	51,70	325	510*
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:	900	30,17	37,35	132,46	981	
всего за седьмой день:	1450	52,95	55,36	209,35	1543	
Питательная ценность						
Наименование блюда	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	номер по СР
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	
итого за завтрак:	550	19,90	22,77	78,48	597	
обед						
Винегрет овощной	100	1,4	10,03	9,22	134	71*
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	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	
итого за обед:	900	22,09	34,75	111,96	845	
всего за восьмой день:	1450	41,99	57,52	190,44	1442	
Девятый 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	
итого за завтрак:	550	20,55	19,71	91,43	625	
обед						
Салат из квашеной капусты	100	1,23	6,78	6,20	102	45*
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	
итого за обед:	900	26,75	40,27	125,88	982	
всего за девятый день:	1450	47,30	59,98	217,31	1607	
Десятый 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	
итого за завтрак:	550	17,38	24,23	82,48	617	
обед						
Салат «Школьные годы»	100	1,44	8,96	5,88	119	29*
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	
итого за обед:	895	25,26	35,00	134,81	951	
всего за десятый день:	1445	42,64	59,23	217,29	1568	
всего за десять дней:	14475	488,6	555,61	2094,27	15314	

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

/2017 Сборник 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 рецепты