

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ «СОШ № \_\_\_\_\_»  
г.Чебоксары:

Ф.И.О. \_\_\_\_\_  
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор ООО «ЭНКО плюс»  
г.Чебоксары

М.А.Нольская  
2306 декабря 2025 г.  
Для документов  
ИНН 2304047463  
г.Чебоксары

**Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений**

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

с 12 января 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	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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>21,68</b>	<b>17,19</b>	<b>87,65</b>	<b>590</b>	
<b>обед</b>						
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>30,47</b>	<b>31,39</b>	<b>112,11</b>	<b>852</b>	
<b>всего за первый день</b>	<b>1285</b>	<b>52,15</b>	<b>48,58</b>	<b>199,76</b>	<b>1442</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,01</b>	<b>19,82</b>	<b>71,48</b>	<b>536</b>	
<b>обед</b>						
Салат «Витаминный»	60	0,94	6,31	3,28	75	40*
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,58	7,84	10,69	120	215*
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>29,53</b>	<b>35,58</b>	<b>119,24</b>	<b>913</b>	
<b>всего за второй день:</b>	<b>1280</b>	<b>47,54</b>	<b>55,40</b>	<b>190,72</b>	<b>1449</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	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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,67</b>	<b>17,24</b>	<b>76,14</b>	<b>535</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	54***
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>22,73</b>	<b>26,66</b>	<b>98,79</b>	<b>728</b>	
<b>всего за третий день:</b>	<b>1330</b>	<b>41,40</b>	<b>43,90</b>	<b>174,93</b>	<b>1263</b>	
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,91</b>	<b>21,58</b>	<b>82,57</b>	<b>594</b>	
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	60	0,74	6,42	2,74	73	45*
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>22,84</b>	<b>33,55</b>	<b>110,53</b>	<b>836</b>	
<b>всего за четвертый день:</b>	<b>1285</b>	<b>40,75</b>	<b>55,13</b>	<b>193,10</b>	<b>1430</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,86</b>	<b>17,30</b>	<b>76,17</b>	<b>532</b>	
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,61	1,41	40	20*
Суп картофельный с крупой, 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>29,78</b>	<b>25,26</b>	<b>120,95</b>	<b>831</b>	
<b>всего за пятый день:</b>	<b>1275</b>	<b>47,64</b>	<b>42,56</b>	<b>197,12</b>	<b>1363</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>19,28</b>	<b>21,59</b>	<b>87,73</b>	<b>620</b>	
<b>обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	60	0,66	3,62	2,26	44	43*
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>27,23</b>	<b>20,13</b>	<b>110,75</b>	<b>732</b>	
<b>всего за седьмой день:</b>	<b>1285</b>	<b>46,51</b>	<b>41,72</b>	<b>198,48</b>	<b>1352</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,47</b>	<b>15,43</b>	<b>71,61</b>	<b>508</b>	
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,58	7,84	10,69	120	215
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>27,07</b>	<b>34,04</b>	<b>120,33</b>	<b>895</b>	
<b>всего за восьмой день:</b>	<b>1280</b>	<b>47,54</b>	<b>49,47</b>	<b>191,94</b>	<b>1403</b>	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>17,77</b>	<b>21,61</b>	<b>73,05</b>	<b>556</b>	
обед						
Винегрет овощной	60	0,85	6,04	4,37	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,91	5,92	6,74	94	88***
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>20,08</b>	<b>28,62</b>	<b>100,22</b>	<b>738</b>	
<b>всего за девятый день:</b>	<b>1330</b>	<b>37,85</b>	<b>50,23</b>	<b>173,27</b>	<b>1294</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>18,75</b>	<b>17,20</b>	<b>85,45</b>	<b>571</b>	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,74	6,42	2,74	73	45*
Рассольник 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	
<b>итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>23,17</b>	<b>33,99</b>	<b>111,71</b>	<b>845</b>	
<b>всего за десятый день:</b>	<b>1280</b>	<b>41,92</b>	<b>51,19</b>	<b>197,16</b>	<b>1416</b>	
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	
<b>итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>15,52</b>	<b>21,71</b>	<b>76,46</b>	<b>564</b>	
обед						
Салат «Школьные годы»	60	0,31	4,06	3,64	52	29*
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/5	3,42	2,69	16,9	106	242
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	
<b>итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>22,52</b>	<b>27,41</b>	<b>123,05</b>	<b>827</b>	
<b>всего за десятый день</b>	<b>1275</b>	<b>38,04</b>	<b>49,12</b>	<b>199,51</b>	<b>1391</b>	
<b>всего за десять дней</b>	<b>12905</b>	<b>441,4</b>	<b>486,68</b>	<b>1915</b>	<b>13790</b>	
<b>Средняя фактическая норма за 10 дней</b>	<b>1290,50</b>	<b>44,14</b>	<b>48,67</b>	<b>191,50</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

/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