

Директор МБОУ «СОШ № 1»
г.Чебоксары

Ф.И.О. Дуркин
" 31 " августа 2026 г.

Директор ООО "ЭНКО плюс"
г.Чебоксары

М.А.Польская
"31" августа 2026 г.

"31" августа 2026 г.

С "01" сентября 2026 г.

Возрастная категория: с 7-11 лет			Пищевая ценность			
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	21,68	17,19	87,65	590,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	200/5	5,90	3,11	15,98	118
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,10	9,15	34,20	241
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		775	30,46	31,38	112,10	845
всего за первый день		1285	52,14	48,57	199,75	1435
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	18,01	19,82	71,48	536,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	60	0,7	6,42	2,74	71
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Тефтели	279***	90	11,50	13,70	10,30	206
Каша гречневая рассыпчатая	510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Напиток лимонный	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		770	29,22	35,50	118,32	883,00
всего за второй день:		1280	47,23	55,32	189,80	1419,00
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	18,67	17,24	76,14	535,00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	54**	60	1,31	5,16	11,83	78
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Кнели из пылят с рисом с соусом	218**	90	10,59	8,87	6,76	150
Пюре картофельное	520*	150	3,70	6,70	22,90	167
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		820	23,39	28,17	103,90	744,00
всего за третий день:		1330	42,06	45,41	180,04	1279,00
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	18,67	17,24	76,14	535,00

завтрак							
Масло порциями		96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенинная с маслом		311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с фруктовым соком		79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:			510	17,91	21,58	82,57	594,00
обед							
Салат из белокочанной капусты		43*	60	0,69	6,39	2,71	70
Суп картофельный с рыбой		133*	200/5	3,12	1,96	15,30	94
Гуляш		260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной		511*	150	3,60	9,00	35,70	238
Компот из свежих плодов		631*	200	0,20	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:			775	22,75	33,50	110,28	824,00
всего за четвертый день:			1285	40,66	55,08	192,85	1418,00
Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Пятый день (пятница)							
завтрак							
Сыр порциями		97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная гречневая с маслом		311*	245/5	11,41	14,00	36,86	320
Чай с сахаром		685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:			510	17,86	17,30	76,17	532,00
обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов		20*	60	0,58	3,65	1,83	43
Суп картофельный с крупой, с мясом		138*	200/5	3,08	3,03	14,06	98
Биточки рубленые из птицы с соусом		498*	90	15,60	8,57	14,52	198
Макаронные изделия отварные		516*	150	5,10	9,15	34,20	241
Компот из плодов сушеных (курага)		638*	200	1,04	0,00	30,96	128
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:			765	29,90	25,30	121,37	834,00
всего за пятый день:			1275	47,76	42,60	197,54	1366,00
Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Шестой день (понедельник)							
завтрак							
Масло порциями		96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом		311*	245/5	15,09	13,92	38,82	340
Чай с фруктовым соком		79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:			510	19,28	21,59	87,73	620,00
обед							
Салат «Витаминный»		40*	60	0,78	1,95	3,76	36
Суп картофельный с бобовыми, с мясом		139*	200/5	5,90	3,11	15,98	118
Гуляш из птицы		580	100	12,36	3,45	5,27	102
Рис отварной		511*	150	3,60	9,00	35,70	238
Напиток апельсиновый		699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:			775	27,34	18,45	112,24	720,00
всего за шестой день:			1285	46,62	40,04	199,97	1340,00
Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Седьмой день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями		97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом		311*	245/5	13,96	12,12	32,09	294
Чай с лимоном		686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный			50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:			510	20,47	15,43	71,61	508,00
обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)		71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной		110*	200/5/5	3,56	7,82	10,67	109
Биточки с геркулесом с соусом		522	90	9,28	18,4	8,42	236
Каша гречневая рассыпчатая		510*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов		639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:			770	27,02	33,86	119,97	870,00
всего за седьмой день:			1280	47,49	49,29	191,58	1378,00
Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
				Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл

Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшеничная с маслом	311*	245/5	13,72	13,91	33,66	314
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	17,77	21,61	73,05	556,00
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,85	6,04	4,37	75
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рыбные с соусом	472	90	7,88	7,88	12,31	152
Пюре картофельное	520*	150	3,70	6,70	22,90	167
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		820	19,98	29,22	100,99	742,00
всего за восьмой день:		1330	37,75	50,83	174,04	1298,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	245/5	12,16	13,93	36,62	321
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	18,75	17,20	85,45	571,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	60	0,7	6,42	2,74	71
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	200/5/5	3,07	4,48	13,94	110
Котлеты Особые с соусом	452*	90	9,54	12,99	9,28	191
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,10	9,15	34,20	241
Напиток лимонный	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		770	23,11	33,98	111,69	839,00
всего за девятый день:		1280	41,86	51,18	197,14	1410,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	311*	245/5	11,41	14,00	36,86	320
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		510	15,52	21,71	76,46	564,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	200/5	3,4	2,66	16,84	96
Фрикадельки «Наполи»	549	90	9,65	10,76	10,05	177
Рис отварной	511*	150	3,60	9,00	35,70	238
Компот из плодов сушеных (курага)	638*	200	1,04	0,00	30,96	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		765	22,67	23,44	122,47	777,00
всего за десятый день		1275	38,19	45,15	198,93	1341,00
всего за десять дней		12905	441,76	483,47	1921,64	13684
Средняя фактическая норма за 10 дней			44,18	48,35	192,16	1368,40

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***)