

" 31 " августа 2026 г.

документов

С "01" сентября 2026 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			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*	285/5	17,35	16,45	44,87	397
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:		550	23,94	19,72	93,70	647,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292
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:		895	33,16	33,72	124,96	933
всего за первый день		1445	57,10	53,44	218,66	1580
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная овсяная с маслом	311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
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:		550	20,32	22,40	76,76	590,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	8,72	13,29	131
Тефтели	279***	100	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,70	325
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:		900	33,12	42,89	132,53	1025,00
всего за второй день:		1450	53,44	65,29	209,29	1615,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная рисовая с маслом	311*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
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:		550	20,47	19,75	82,12	589,00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	54**	100	1,39	9,42	11,97	128
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Кнеди из цыплят с рисом с соусом	218**	100	11,70	9,80	7,50	168
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
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:		900	25,28	34,06	108,29	830,00
всего за третий день:		1450	45,75	53,81	190,41	1419,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Четвертый день (четверг)						

завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	
Каша молочная пшениная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355	
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:		550	20,04	22,74	88,00	635,00	
обед							
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,14	10,06	4,56	113	
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121	
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181	
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275	
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:		895	24,77	39,56	124,01	931,00	
всего за четвертый день:		1445	44,81	62,30	212,01	1566,00	
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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373	
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:		550	19,72	19,82	82,19	585,00	
обед							
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,97	7,82	4,22	67	
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114	
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	100	15,96	10,10	14,91	210	
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292	
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:		895	32,17	33,23	134,33	937,00	
всего за пятый день:		1445	51,89	53,05	216,52	1522,00	
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*	285/5	17,35	16,45	44,87	397	
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:		550	21,54	24,12	93,78	677,00	
обед							
Салат «Витаминный»	40*	100	1,1	3,06	4,02	62	
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147	
Гуляш из птицы	580	100	12,36	3,45	5,27	102	
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275	
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:		895	29,82	21,87	123,62	812,00	
всего за шестой день:		1445	51,36	45,99	217,40	1489,00	
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*	285/5	16,27	14,70	37,37	348	
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:		550	22,78	18,01	76,89	562,00	
обед							
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20	
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	8,72	13,29	131	
Биточки с геркулесом с соусом	522	100	10,3	20,4	9,3	262	
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,70	325	
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:		900	30,50	38,16	134,17	980,00	
всего за седьмой день:		1450	53,28	56,17	211,06	1542,00	
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*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
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:		550	19,90	22,77	78,48	597,00
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,40	10,04	9,22	134
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	100	8,70	8,70	14,70	169
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
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:		900	22,05	34,74	111,74	836,00
всего за восьмой день:		1450	41,95	57,51	190,22	1433,00
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*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
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:		550	20,55	19,71	91,43	625,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	100	1,16	10,07	4,57	114
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,59	17,36	150
Котлеты Особые с соусом	452*	100	10,60	14,05	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292
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:		900	26,58	43,55	124,23	990,00
всего за девятый день:		1450	47,13	63,26	215,66	1615,00
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*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
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:		550	17,38	24,23	82,48	617,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/5	3,88	3,13	18,5	118
Фрикадельки «Наполи»	549	100	9,82	11,21	10,83	185
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
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:		895	24,62	26,24	134,13	852,00
всего за десятый день		1445	42,00	50,47	216,61	1469,00
всего за десять дней		14475	488,71	561,29	2097,84	15250
Средняя фактическая норма за 10 дней			48,87	56,13	209,78	1525,00

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****)