СОГЛАСОВАНО
Директор
_____/Ф.И.О.
« 09 » января 2026г.

Утверждаю
Директор ООО "Центр
_____/Шишкина Н.В.
" 09 " января 2026 г.

Основное (организованное) двухнедельное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	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:		**550**	**23,94**	**19,72**	**93,70**	**647,00**
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,70	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,69	19,96	147
Птица тушеная в сметанном соусе	499*	100(50/50)	14,38	18,96	7,77	248
Макаронные изделия отварные	515*	180	6,38	10,90	41,00	292
Напиток апельсиновый	699*	200	0,7	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**895**	**33,24**	**33,72**	**124,96**	**933,00**
всего			**57,18**	**53,44**	**218,66**	**1580,00**
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
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	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**20,32**	**22,40**	**76,76**	**590**
обед						
Салат «Полянский»	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	6,86	13,29	131
Тефтели	279***	100(50/40)	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,7	325
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**900**	**33,12**	**41,03**	**132,53**	**1025,00**
всего			**53,44**	**63,43**	**209,29**	**1615,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная рисовая с маслом	312*	285/5	13,96	16,44	42,60	375
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	21,23	19,83	86,98	612,00
обед						
Салат из свеклы	57***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Кнели из цыплят с рисом в соусом	218**	100(50/50)	11,7	9,8	7,5	168
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из смеса сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	25,19	34,04	106,52	829
всего			46,42	53,87	193,50	1441

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная 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:		550	20,04	22,74	88	635
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	1,16	10,07	4,57	114
Суп картофельный с рыбой	132*	250/5	3,71	7,55	20,04	121
Гуляш	260***	100(50/50)	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	273
Компот из свежих плодов	821*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		895	24,79	39,57	124,02	932
всего			44,83	62,31	212,02	1567

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	36
Каша молочная гречневая с маслом	311*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**19,72**	**19,82**	**82,19**	**585**
обед						
Салат из свежих огурцов	16*	100	1,15	10,07	4,57	114
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,4	3,51	17,44	114
Биточки рубленые из птицы с соусом	498*	100/50/30	12,70	10,10	12,60	184
Макаронные изделия отварные	515*	180	6,38	10,90	41,00	292
Компот из изюма	686*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**895**	**29,18**	**35,48**	**132,37**	**953**
всего				**55,3**	**214,56**	**1538**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
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	96
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**21,54**	**24,12**	**93,78**	**677**
обед						
Салат из сырых овощей	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Гуляш из птицы	ТТК	100/50/50	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	47,84	275
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**895**	**29,76**	**24,79**	**123,30**	**822**
всего			**51,3**	**48,91**	**217,08**	**1498,6**

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	38
Каша молочная овсяная с маслом	311*	285/5	16,27	14,70	37,37	348
Чай с лимоном	686*	200	0,76	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	22,78	18,01	76,89	562
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	5,86	13,29	151
Биточки с геркулесом с соусом	522	100(50/50)	10,3	20,4	9,3	262
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,7	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	30,50	36,30	134,17	980
всего			53,28	54,31	211,06	1542,00

Наименование блюда	номер по СП	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная пшенная с маслом	311*	285/5	15,85	15,07	39,09	355
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	19,90	22,77	78,48	597
обед						
Салат из свеклы	52***	100	1,30	9,40	10,20	127
Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рубленые с соусом	472	100(50/50)	8,70	8,70	14,70	160
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		900	21,95	34,10	112,72	829,00
всего			41,85	56,87	191,2	1426

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,55	0	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:		**550**	**20,55**	**19,71**	**91,43**	**625**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
Рассольник Ленинградский с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,50	17,36	150
Котлеты Особые с соусом	452*	100(50/50)	10,6	14,95	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,00	41,00	292
Напиток лимонный	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**900**	**26,66**	**43,55**	**124,23**	**990**
всего			**47,21**	**63,26**	**215,66**	**1615**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66
Каша молочная гречневая с маслом	311*	285/5	13,77	16,52	42,88	373
Чай с лимоном	686*	200	0,25	0,06	15,77	60
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		**550**	**17,38**	**24,23**	**82,48**	**617**
обед						
Овощи натуральные соленые (огурцы)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/5	3,88	3,13	18,50	118
Фрикадельки "Наполи"	549	100(50/50)	9,82	11,21	10,83	185
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,94	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого:		**895**	**24,62**	**26,24**	**134,13**	**847,00**
всего			**42,00**	**50,47**	**216,61**	**1464,00**

При составлении меню использовались:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций 2022 год

* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

ТТК