СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« 09» ноября 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

_____ Чернявина О.А.

« 09» ноября 2026 года

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

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 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* | 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:** | | **510** | **21,68** | **17,19** | **87,65** | **590,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 71*** | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 139* | 200/5 | 5,9 | 3,11 | 15,98 | 118 |
| Птица тушенная в сметанном соусе | 493* | 100(50/50) | 14,28 | 18,06 | 7,27 | 248 |
| Макаронные изделия отварные | 516* | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 241 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **775** | **30,46** | **31,38** | **112,10** | **845,00** |
| **всего** | | | **52,14** | **48,57** | **199,75** | **1435,00** |

| 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* | 245/5 | 13,96 | 12,12 | 32,09 | 294 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| **итого:** | | **510** | **18,01** | **19,82** | **71,48** | **536,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной | 110* | 200/5/5 | 3,56 | 7,82 | 10,67 | 109 |
| Тефтели | 279*** | 90(60/30) | 11,5 | 13,7 | 10,3 | 206 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 510* | 150 | 8,76 | 6,62 | 43,08 | 271 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **770** | **29,48** | **32,12** | **120,58** | **864,00** |
| **всего** | | | **47,49** | **51,94** | **192,06** | **1400,00** |

| 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 | 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:** | | **510** | **18,67** | **17,24** | **76,14** | **535,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из свеклы | 52** | 60 | 0,78 | 5,46 | 6,10 | 77 |
| 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 с соусом | 218** | 90(50/40) | 10,59 | 8,87 | 6,76 | 150 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,7 | 6,7 | 22,9 | 167 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **820** | **22,86** | **28,47** | **98,17** | **743,00** |
| **всего** | | | **41,53** | **45,71** | **174,31** | **1278,00** |

| 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* | 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:** | | **510** | **17,91** | **21,58** | **82,57** | **594,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |
| Суп картофельный с рыбой | 133* | 200/5 | 3,12 | 1,96 | 15,3 | 94 |
| Гуляш | 260*** | 100(50/50) | 10,64 | 14,09 | 2,89 | 181 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,6 | 9 | 35,7 | 238 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,2 | 1,16 | 27,88 | 115 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **775** | **22,99** | **30,16** | **113,22** | **807** |
| **всего** | | | **40,90** | **51,74** | **195,79** | **1401,00** |

| 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* | 245/5 | 11,41 | 14 | 36,86 | 320 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| **итого:** | | **510** | **17,86** | **17,30** | **76,17** | **532,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из свежих огурцов | 16* | 60 | 0,7 | 6,42 | 2,74 | 71 |
| Суп картофельный с крупой, с мясом | 138* | 200/5 | 3,08 | 3,03 | 14,06 | 98 |
| Биточки рубленые из птицы с соусом | 498* | 90(50/40) | 15,6 | 8,57 | 14,52 | 198 |
| Макаронные изделия отварные | 516* | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 241 |
| Компот из изюма | 686* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **765** | **30,02** | **28,07** | **122,28** | **857,00** |
| **всего** | | | **47,88** | **45,37** | **198,45** | **1389,00** |

| 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* | 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:** | | **510** | **19,28** | **21,59** | **87,73** | **620,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из квашеной капусты | 45* | 60 | 0,96 | 3,04 | 5,00 | 52 |
| Суп картофельный с бобовыми, с мясом | 139* | 200/5 | 5,9 | 3,11 | 15,98 | 118 |
| Гуляш из птицы | ТТК | 100(50/50) | 12,3 | 3,4 | 5,2 | 100,6 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,6 | 9 | 35,7 | 238 |
| Напиток апельсиновый | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **775** | **27,46** | **19,49** | **113,41** | **734,60** |
| **всего** | | | **46,74** | **41,08** | **201,14** | **1354,60** |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Седьмой день (вторник)** | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,45 | 2,85 | 0 | 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:** | | **510** | **20,47** | **15,43** | **71,61** | **508,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (помидоры) | 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(50/40) | 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 | 28,88 | 116 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **770** | **27,02** | **33,86** | **119,97** | **870,00** |
| **всего** | | | **47,49** | **49,29** | **191,58** | **1378,00** |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Восьмой день (среда)** | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | |
| Масло порциями | 96* | 10 | 0,05 | 7,25 | 0,08 | 66 |
| Каша молочная пшенная с маслом | 311* | 245/5 | 13,72 | 13,91 | 33,66 | 314 |
| Чай с сахаром | 685* | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 57 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 |
| **итого:** | | **510** | **17,77** | **21,61** | **73,05** | **556,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из свеклы | 52*** | 60 | 0,78 | 5,46 | 6,10 | 77 |
| Щи из св капусты с картофелем, с мясом, со сметаной | 124* | 250/5/5 | 2,85 | 6,54 | 7,73 | 107 |
| Каштаны рыбные с соусом | 472 | 90(50/40) | 7,88 | 7,88 | 12,31 | 152 |
| Пюре картофельное | 520* | 150 | 3,7 | 6,7 | 22,9 | 167 |
| Компот из св. плодов | 631* | 200 | 0,2 | 1,16 | 27,88 | 115 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **820** | **19,91** | **28,64** | **102,72** | **744,00** |
| **всего** | | | **37,68** | **50,25** | **175,77** | **1300,00** |

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл |
| **Девятый день (четверг)** | | | | | | |
| **завтрак** | | | | | | |
| Сыр порциями | 97* | 10 | 2,45 | 2,85 | 0 | 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:** | | **510** | **18,75** | **17,20** | **85,45** | **571,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Салат из белокочанной капусты | 43* | 60 | 0,93 | 3,05 | 5,65 | 53 |
| Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной | 132* | 200/5/5 | 3,07 | 4,48 | 13,94 | 110 |
| Котлеты Особые с соусом | 452* | 90(50/40) | 9,54 | 12,99 | 9,28 | 191 |
| Макаронные изделия отварные | 516* | 150 | 5,1 | 9,15 | 34,2 | 241 |
| Напиток лимонный | 699* | 200 | 0,2 | 0,04 | 25,73 | 100 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **770** | **23,34** | **30,61** | **114,6** | **821** |
| **всего** | | | **42,09** | **47,81** | **200,05** | **1392,00** |

| 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* | 245/5 | 11,41 | 14 | 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:** | | **510** | **15,52** | **21,71** | **76,46** | **564,00** |
| **обед** | | | | | | |
| Овощи натуральные свежие (огурцы) | 71*** | 60 | 0,48 | 0,12 | 3,12 | 12 |
| Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом | 140* | 200/5 | 3,40 | 2,66 | 16,84 | 96 |
| Фрикадельки "Наполи" | 549 | 90(50/40) | 9,65 | 10,76 | 10,05 | 177 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,6 | 9 | 35,7 | 238 |
| Компот из кураги | 638* | 200 | 1,04 | 0 | 30,96 | 123 |
| Хлеб ржано - пшеничный | | 60 | 4,5 | 0,9 | 25,8 | 126 |
| **итого:** | | **765** | **22,67** | **23,44** | **122,47** | **772** |
| **всего** | | | **38,19** | **45,15** | **198,93** | **1336,00** |

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