

СОГЛАСОВАНО

Директор

/Ф.И.О.

« 25 » февраля 2026г.

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

" 25 " февраля 2026 г

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

Сезон: весна

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Первый день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>23,94</b>	<b>19,72</b>	<b>93,70</b>	<b>647,00</b>
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100(50/50)	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	41,00	292
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>33,24</b>	<b>33,72</b>	<b>124,96</b>	<b>933,00</b>
<b>всего</b>			<b>57,18</b>	<b>53,44</b>	<b>218,66</b>	<b>1580,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Второй день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,32</b>	<b>22,40</b>	<b>76,76</b>	<b>590</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	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(60/40)	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
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>33,12</b>	<b>41,03</b>	<b>132,53</b>	<b>1025,00</b>
<b>всего</b>			<b>53,44</b>	<b>63,43</b>	<b>209,29</b>	<b>1615,00</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Третий день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	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		60	4,56	0,48	29,16	142
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,23</b>	<b>19,83</b>	<b>86,98</b>	<b>612,00</b>
<b>обед</b>						
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
Кнели из цыплят с рисом с 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 смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>25,19</b>	<b>34,04</b>	<b>106,52</b>	<b>829</b>
<b>всего</b>			<b>46,42</b>	<b>53,87</b>	<b>193,50</b>	<b>1441</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Четвертый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
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 фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,04</b>	<b>22,74</b>	<b>88</b>	<b>635</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	1,16	10,07	4,57	114
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	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	275
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>24,79</b>	<b>39,57</b>	<b>124,02</b>	<b>932</b>
<b>всего</b>			<b>44,83</b>	<b>62,31</b>	<b>212,02</b>	<b>1567</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Пятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,72</b>	<b>19,82</b>	<b>82,19</b>	<b>585</b>
<b>обед</b>						
Салат из свежих огурцов	16*	100	1,16	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(50/50)	12,70	10,10	12,60	184
Макаронные изделия отварные	516*	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
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>29,18</b>	<b>35,48</b>	<b>132,37</b>	<b>953</b>
<b>всего</b>				<b>55,3</b>	<b>214,56</b>	<b>1538</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Шестой день (понедельник)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>21,54</b>	<b>24,12</b>	<b>93,78</b>	<b>677</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
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	42,84	275
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>29,82</b>	<b>28,83</b>	<b>124,10</b>	<b>863</b>
<b>всего</b>			<b>51,36</b>	<b>52,95</b>	<b>217,88</b>	<b>1539,6</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Седьмой день (вторник)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0	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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>18,01</b>	<b>76,89</b>	<b>562</b>
<b>обед</b>						
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	6,86	13,29	131
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
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>30,50</b>	<b>36,30</b>	<b>134,17</b>	<b>980</b>
<b>всего</b>			<b>53,28</b>	<b>54,31</b>	<b>211,06</b>	<b>1542,00</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Восьмой день (среда)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>19,90</b>	<b>22,77</b>	<b>78,48</b>	<b>597</b>
<b>обед</b>						
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 рыбные с соусом	472	100(50/50)	8,70	8,70	14,70	169
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из свежих плодов	631*	200	0,2	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>21,95</b>	<b>34,10</b>	<b>112,72</b>	<b>829,00</b>
<b>всего</b>			<b>41,85</b>	<b>56,87</b>	<b>191,2</b>	<b>1426</b>

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Девятый день (четверг)</b>						
<b>завтрак</b>						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>20,55</b>	<b>19,71</b>	<b>91,43</b>	<b>625</b>
<b>обед</b>						
Салат из квашеной капусты с яблоками	169**	100	0,50	4,90	7,40	77
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	132*	250/5/5	3,82	7,59	17,36	150
Котлеты Особые с соусом	452*	100(50/50)	10,6	14,05	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	10,90	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
<b>итого:</b>		<b>900</b>	<b>26</b>	<b>38,38</b>	<b>127,06</b>	<b>953</b>
<b>всего</b>			<b>46,55</b>	<b>58,09</b>	<b>218,49</b>	<b>1578</b>
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
<b>Десятый день (пятница)</b>						
<b>завтрак</b>						
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
<b>итого:</b>		<b>550</b>	<b>17,38</b>	<b>24,23</b>	<b>82,48</b>	<b>617</b>
<b>обед</b>						
Овощи натуральные свежие (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	42,84	275
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
<b>итого:</b>		<b>895</b>	<b>24,62</b>	<b>26,24</b>	<b>134,13</b>	<b>847,00</b>
<b>всего</b>			<b>42,00</b>	<b>50,47</b>	<b>216,61</b>	<b>1464,00</b>

При составлении меню использовались:

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

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

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

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

ТТК