СОГЛАСОВАНО
Директор
_____ /Петрова М.В./Ф.И.О.
«09» ноября 2026г.

Утверждаю
Директор ООО "Центр"
_____ Мишина Н.В.
" 09" ноября 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	5,20	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
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 из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
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
итого:		**900**	**33,56**	**36,03**	**136,29**	**998,00**
всего			**53,88**	**58,43**	**213,05**	**1588,00**

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*	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:		**550**	**20,47**	**19,75**	**82,12**	**589,00**
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
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
итого:		**900**	**25,19**	**34,04**	**106,52**	**829**
всего			**45,66**	**53,79**	**188,64**	**1418**

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 белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
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
итого:		**895**	**25,18**	**34,58**	**128,87**	**906**
всего			**45,22**	**57,32**	**216,87**	**1541**

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	1,16	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
итого:		**895**	**29,18**	**35,48**	**132,37**	**953**
всего			**50,84**	**55,3**	**214,56**	**1538**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2	40	1,2	4,30	22	132
Каша молочная манная с маслом	311*	285/5	11,66	14,51	32,25	306
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	48
итого:		**550**	**17,42**	**22,36**	**91,88**	**635**
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,80	0,20	5,20	20
Суп крестьянский с крупой с мясом	134*	250/5	3,28	3,13	11,53	100
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
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:		**895**	**28,74**	**22,21**	**132,96**	**863**
всего			**51,31**	**44,57**	**224,84**	**1498**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой 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:		**550**	**21,54**	**24,12**	**93,78**	**677**
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
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
итого:		**895**	**30,26**	**23,83**	**127,86**	**836**
всего			**51,8**	**47,95**	**221,64**	**1512,6**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
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
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	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
итого:		**900**	**30,50**	**36,30**	**134,17**	**980**
всего			**53,28**	**54,31**	**211,06**	**1542,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый 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 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
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
Десятый день (четверг)						
завтрак						
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
итого:		**550**	**20,55**	**19,71**	**91,43**	**625**
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
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
итого:		**900**	**27,05**	**38,56**	**129,08**	**964**
всего			**47,6**	**58,27**	**220,51**	**1589**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый 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:		**550**	**17,38**	**24,23**	**82,48**	**617**
обед						
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
итого:		**895**	**24,62**	**26,24**	**134,13**	**847,00**
всего			**42,00**	**65,99**	**216,61**	**1464,00**

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2	40	1,2	4,30	22	132
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		20	1,52	0,16	9,72	48
итого:		**550**	**18,77**	**19,58**	**85,82**	**592**
обед						
Салат из сырых овощей	29***	100	1,16	10,07	4,57	114
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,64	3,41	17,4	117
Котлеты рубленые с соусом	451*	100(50/50)	9,45	10,00	13,00	192
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:		**895**	**29,46**	**32,36**	**138,20**	**974,00**
всего			**48,23**	***44,31***	**224,02**	**1566,00**

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