

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ "Гимназия № 2"

г.Чебоксары

С.В. Доментьева

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

г.Чебоксары

М.А.Польская

"30" декабря 2025 г.

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для обучающихся общеобразовательных учреждений

Сезон: зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

С "12" января 2026 г.

С 12 января 2020 г.						
Возрастная категория: с 7-11 лет	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		36	97*
Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	15,09	13,92	38,82	340	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	21,68	17,19	87,65	590	
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Птица тушенная в сметанном соусе	100	14,28	18,06	7,27	248	493*
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	516*
Напиток апельсиновый	200	0,21	0,05	25,74	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	775	30,47	31,39	112,11	852	
всего за первый день:	1285	52,15	48,58	199,76	1442	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Второй день (вторник)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная овсяная с маслом	245/5	13,96	12,12	32,09	294	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	18,01	19,82	71,48	536	
обед						
Салат «Витаминный»	60	0,94	6,31	3,28	75	40*
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,58	7,84	10,69	120	215*
Тефтели	90	11,50	13,70	10,30	206	279***
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	6,78	43,42	282	302***
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	770	29,53	35,58	119,24	913	
всего за второй день:	1280	47,54	55,40	190,72	1449	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	245/5	12,16	13,93	36,62	321	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	18,67	17,24	76,14	535	
обед						
Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62	54***
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,91	5,92	6,74	94	88***
Кнели из цыплят с рисом с соусом	90	10,59	8,87	6,76	150	218**
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	520*
Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	820	22,79	26,04	97,80	715	
всего за третий день:	1330	41,46	43,28	173,94	1250	

Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеница с маслом	245/5	13,72	13,91	33,66	314	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	17,91	21,58	82,57	594	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,74	6,42	2,74	73	45*
Суп картофельный с рыбой	200/5	3,12	1,96	15,30	94	133*
Туляш	100	10,64	14,09	2,89	181	260***
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	511*
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	775	22,84	33,55	110,53	836	
всего за четвертый день:	1285	40,75	55,13	193,10	1430	
Наименование блюда						
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		36	97*
Каша молочная гречневая с маслом	245/5	11,41	14,00	36,86	320	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	17,86	17,30	76,17	532	
обед						
Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,61	1,41	40	20*
Суп картофельный с крупой, с мясом	200/5	3,08	3,03	14,06	98	138*
Биточки рубленые из птицы с соусом	90	15,60	8,57	14,52	198	498*
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	516*
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04		30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	765	29,78	25,26	120,95	831	
всего за пятый день:	1275	47,64	42,56	197,12	1363	
Наименование блюда						
Шестой день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	15,09	13,92	38,82	340	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	19,28	21,59	87,73	620	
обед						
Салат из белокочанной капусты	60	0,66	3,62	2,26	44	43*
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	200/5	5,90	3,11	15,98	118	139*
Туляш из птицы	100	12,36	3,45	5,27	102	580
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	511*
Напиток апельсиновый	200	0,21	0,05	25,74	104	646***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	775	27,23	20,13	110,75	732	
всего за сельмой день:	1285	46,51	41,72	198,48	1352	
Наименование блюда						
Сельмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		36	97*
Каша молочная овсяная с маслом	245/5	13,96	12,12	32,09	294	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	20,47	15,43	71,61	508	
обед						
Овощи натуральные свежие (отруцы)	60	0,48	0,12	3,12	15	71***
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,58	7,84	10,69	120	215
Биточки с геркулесом с соусом	90	9,28	18,4	8,42	236	522
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,79	6,78	43,42	282	302***

Компот из смеси сухофруктов	200	0,44		28,88	116	639*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	770	27,07	34,04	120,33	895	
всего за восьмой день:	1280	47,54	49,47	191,94	1403	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Восьмой день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная пшеничная с маслом	245/5	13,72	13,91	33,66	314	311*
Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57	685*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	17,77	21,61	73,05	556	
обед						
Винегрет овощной	60	0,85	6,04	4,37	75	71*
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	250/5/5	2,91	5,92	6,74	94	88***
Каштаны рыбные с соусом	90	7,88	7,88	12,31	152	472
Пюре картофельное	150	3,70	6,70	22,90	167	520*
Компот из свежих плодов	200	0,24	1,18	28,10	124	342***
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	820	20,08	28,62	100,22	738	
всего за девятый день:	1330	37,85	50,23	173,27	1294	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	10	2,45	2,85		36	97*
Каша молочная рисовая с маслом	245/5	12,16	13,93	36,62	321	311*
Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	79**
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	18,75	17,20	85,45	571	
обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,74	6,42	2,74	73	45*
Рассольник Ленинградский, с мясом, со сметаной	200/5/5	3,07	4,48	13,94	110	132*
Котлеты Особые с соусом	90	9,54	12,99	9,28	191	452*
Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	241	516*
Напиток лимонный	200	0,22	0,05	25,75	104	646****
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	770	23,17	33,99	111,71	845	
всего за десятый день:	1280	41,92	51,19	197,16	1416	
Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл	
Десятый день (пятница)						
завтрак						
Масло порциями	10	0,05	7,25	0,08	66	96*
Каша молочная гречневая с маслом	245/5	11,41	14,00	36,86	320	311*
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	686*
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,30	119	
итого за завтрак:	510	15,52	21,71	76,46	564	
обед						
Салат «Школьные годы»	60	0,31	4,06	3,64	52	29*
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	200/5	3,42	2,69	16,9	106	242
Фрикадельки «Наполи»	90	9,65	10,76	10,05	177	549
Рис отварной	150	3,60	9,00	35,70	238	511*
Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,04		30,96	128	638*
Хлеб ржано-пшеничный	60	4,5	0,9	25,8	126	
итого за обед:	765	22,52	27,41	123,05	827	
всего за десятый день:	1275	38,04	49,12	199,51	1391	
всего за десять дней:	12905	441,4	486,68	1915	13790	
Средняя фактическая норма за 10 дней:		1290,50	44,14	48,67	191,50	

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

/2017 Сборник 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***)

Салат из квашенных овощей** - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты
(номера по СР: 17*, 45*, 169**)

Салат из вареных овощей *** - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты
(номера по СР: 37***, 39***, 40***, 42***, 52***, 54***, 71*)