

2025 г.

УТВЕРЖДАЮ :

Директор ООО "Кулинар-плюс"

Бенда Л.М.

1 январь 2026 г.

**Примерное двухнедельное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

[illegible]

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Тефтели рубленые с соусом	279**	90	11,5	13,7	10,3	206	0,01	0,05	1,86	4,25	16,35	6,76	35,53	0,33
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			28,52	32,38	102,36	852	0,17	0,27	92,53	8,46	102,54	187,47	378,59	8,77
полдник														
Кекс		33	1,82	7,2	17	142	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			2,46	7,22	48,13	277,00	0,01	0,10	11,42	0,25	51,35	27,77	74,39	3,57
всего			43,14	59,52	221,67	1663	0,37	0,76	105,66	9,97	360,94	313,86	216,02	16,19
Третий день (среда)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			18,67	17,39	75,84	533,00	0,13	0,13	4,74	0,70	280,85	61,44	289,69	2,14
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Кнели из кур с рисом с соусом	218***	90	10,59	8,87	6,76	150	0,02	0,04	1,18	2,91	13,38	18,06	129,08	0,98
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			21,43	23,75	95,11	710	0,19	0,29	57,34	5,22	176,77	94,04	351,97	6,68
полдник														
Булочка творожная	786*	50	7	2	27	147	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с молоком	297***	200	1,60	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0,00	65,25	11,40	53,24	0,90
Шоколад мини		9	0,90	2,80	4,60	48					2,60	0,68	1,32	0,12
итого:			9,50	6,45	48,96	280,90	0,07	0,18	0,88	0,15	121,03	26,01	160,30	1,82
всего			49,60	47,59	221,67	1544	0,37	0,60	62,96	6,07	360,94	181,49	801,96	10,64
Четвертый день (четверг)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44

Наименование блюда		номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
обед															
Салат из белокочанной капусты		43*	60	0,93	3,05	5,65	61	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
Суп картофельный с рыбой		133*	200/5	3,12	1,96	15,3	94	0,04	0,1	18,44	0,29	20,27	26,54	72,41	0,98
Гуляш		260**	100	10,64	14,09	2,89	221		0,37	0,92	1,9	20	22,39	128,62	2,21
Рис отварной		511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из св. плодов		631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной			60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:				21,52	35,86	103,32	845	0,29	12,78	26,19	2,52	104,49	91,09	249,26	7,26
полдник															
Вафли			20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
Напиток апельсиновый		699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
Фрукты свежие			100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:				2,88	9,72	46,65	320	0,02	0,04	23,20	0,24	29,96	11,86	41,19	2,96
	всего			24,4	60,01	250,1	1691	0,31	13,17	52,04	3,38	318,50	180,98	579,49	13,03
Пятый день (пятница)															
завтрак															
Сыр порциями		97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. гречневая с маслом		302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24
Чай с сахаром		685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный			50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:				17,86	17,45	75,87	530,00	0,13	0,16	1,79	1,08	271,80	154,34	278,60	5,66
обед															
Салат из моркови с яблоками		59**	60	0,64	0,10	5,10	24	0,00	1,35	4,40	0,80	24,00	30,40	44,50	0,57
Суп картоф.с крупой с мясом		138*	5/200	3,08	3,03	14,06	98	0,03	0,14	13,2	0,23	17,76	22	64,02	0,88
Биточки рубленые куриные		602****	90	16,3	15,1	8	174	0	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
Макаронные изделия отварные		516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Компот из плодов или ягод сушеных		638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26
Хлеб ржаной			60	2,82	0,60	24,60	126	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
итого:				29,20	23,72	111,76	756,00	0,18	1,79	25,21	5,53	115,97	93,59	327,72	6,89
полдник															
Пудинг из творога со сгущ. молоком		362*	100	13,4	10,9	20,7	237	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Напиток яблочный		856****	200	0,2	0,2	27,8	118	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
итого:				13,60	11,10	48,50	355	0,06	0,17	6,73	0,23	60,06	17,53	110,14	1,75
всего				60,66	52,27	236,13	1641	0,37	2,12	33,73	6,84	447,83	285,46	716,46	11,30
Шестой день (понедельник)															
завтрак															
Масло сливочное порциями		96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом		302*	245/5	15,09	13,92	38,80	340	0,09	0,23	1,59	0,77	152,17	17,43	272,09	2,81

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			19,43	21,69	85,41	618,00	0,19	0,27	2,63	1,26	167,50	27,05	307,20	3,85
обед														
Салат из сырых овощей	29**	60	0,7	3,62	2,26	44	0,03	0,012	75,46	2,7	13,04	7,64	23,89	0,31
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/200	5,9	3,11	15,98	118	0,03	0,26	9,2	0,21	31,15	29,57	82,88	1,79
Гуляш из птицы	ТТК	100	12,3	3,4	5,2	101	0,06	0,06	0,83	2,45	24,43	21,83	130,2	1,03
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,08	7,96	2,86	5,06	0,14
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,73	26,77	100,77	717	0,20	0,42	98,69	6,66	96,11	100,33	376,51	6,06
полдник														
Булочка российская	775*	60	4,3	2,81	36,4	177	9	0,12	0,01	0,83	16,4	15,1	43,7	0,74
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
итого:			5,70	3,01	56,60	297	9,00	0,24	80,01	1,23	52,40	37,10	69,70	1,34
всего			50,86	51,47	242,78	1632	9,39	0,93	181,33	9,15	316,01	164,48	753,41	11,25
Седьмой день (вторник)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. овсяная с маслом	302*	245/5	13,96	12,12	32,09	294	0,09	0,35	1,61	0,77	192,60	88,68	326,90	2,52
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			20,47	15,58	71,31	506	0,09	0,39	4,51	1,21	208,65	99,52	362,68	3,87
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	60	0,5	0,06	1,14	7	0	0,04	2,94	0,2	10,2	8,4	18	0,3
Борщ с капустой картофелем с мясом со сметаной	110*	5/200/5	3,56	7,82	10,67	109	0,08	0,08	8,81	0,17	37,38	21,13	55,94	1,07
Биточки с геркулесом с соусом	522****	90	9,28	18,4	8,42	236	0,02	0,32	0,84	2,08	75,21	26,33	112,18	1,15
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	9,8	6,62	30,1	271	0,05	0,08	0	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,8	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			26,40	33,50	103,73	865	0,15	0,56	12,99	3,78	196,48	211,88	461,23	10,67
полдник														
Запеканка из творога со сгущ. молоком	366*	100	17,1	10,98	26,5	244	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
итого:			17,30	11,03	41,51	301	0,05	0,16	0,23	0,15	58,43	18,33	113,98	1,67
всего			64,17	60,11	216,55	1672	0,29	1,11	17,73	5,14	463,56	329,73	937,89	16,21
Восьмой день (среда)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,00	0,02

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	245/5	13,72	13,91	33,66	314	0,1	0,31	1,61	0,13	169,92	68,45	255,83	1,79
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			17,92	21,71	72,75	554,00	0,20	0,35	1,71	0,57	184,37	78,49	291,97	3,12
обед														
Салат из квашеной капусты	45*	60	0,96	3,04	4,8	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
Щи из св капусты с картофелем с мясом со сметаной	124*	5/200/5	3,40	4,74	8,15	91	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
Каштаны рыбные с соусом	472****	90	7,88	7,88	12,31	152	0,02	0,06	0,94	1,9	74,6	27,22	104,04	0,52
Пюре картофельное	520*	150	3,22	6,5	22	175	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
Компот из св. плодов	631*	200	0,2	0,16	27,88	115	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			18,48	22,92	99,74	711,00	0,20	0,32	63,30	4,29	200,07	100,80	315,93	5,91
полдник														
Слойка сахарная		60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Напиток из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			4,72	11,34	58,40	396,00	0,01	0,10	10,78	0,20	90,02	29,79	82,58	4,25
всего			41,12	55,97	230,89	1661	0,41	0,77	75,79	5,06	474,46	209,09	690,48	13,28
Девятый день (четверг)														
завтрак														
Сыр порциями	97*	10	2,30	2,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	245/5	12,16	13,93	36,62	321	0,09	0,09	1,68	0,21	164,8	45,6	199,91	0,68
Чай охлажденный с плодовым соком	79***	200	0,34	0,02	22,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			18,75	17,35	83,15	569	0,13	0,13	2,88	0,75	278,93	60,18	287,12	1,81
обед														
Салат из белокочанной капусты с огурцами	ТТК	60	0,84	3,1	5,34	53	0,01	0,04	9,54	1,40	25,90	9,90	18,00	0,33
Рассольник ленинградский с мясом со сметаной	132*	5/200/5	4,2	4,9	16,2	128	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Котлеты особые с соусом	269**	90	12,6	14,4	8,6	216	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
Макаронные изделия отварные	516*	150	5,32	4,89	29	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			25,92	27,91	108,17	830	0,13	0,30	30,38	5,20	104,33	60,57	224,46	4,85
полдник														
Булочка домашняя	769*	50	3,72	8,58	30	196	0,15.	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Сок фруктовый		200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
итого:			5,12	8,78	56,40	344	0	0	80	1	47	29	61	1
всего			49,79	54,04	247,72	1713	0,20	0,63	113,26	6,87	430,73	144,57	572,82	7,47
Десятый день (пятница)														
завтрак														
Масло сливочное порциями	96*	10	0,05	7,25	0,08	66	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	245/5	11,41	14	36,86	320	0,09	0,12	1,53	0,59	158,55	139,34	190,36	4,24
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		50	3,95	0,50	24,00	117	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,00	0,44
итого:			15,67	21,81	76,16	562,00	0,19	0,16	4,43	1,03	175,80	150,22	228,04	5,61
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	60	0,6	0,12	2,3	13	0,03	12,6	0,15	0,195	7,5	13,5	10,5	0,45
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/200	3,53	4,72	13,7	122	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
Фрикадельки "Наполи"	549****	90	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1
Рис отварной	511*	150	3,81	16	27	228	0,07	0,04	0	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
Компот из плодов или ягод сушеных	638*	200	1,04	0	31	123	0,1	0,1	6,6	0	6,88	3,6	4,4	1,26
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
итого:			30,50	44,84	130,60	1041,00	0,45	12,96	25,65	3,27	83,64	129,44	434,29	7,45
полдник														
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	22	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,00	0,10	0,00	5,25	4,40	8,24	0,87
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
итого:			8,96	7,39	45,61	326,00	0,05	0,19	10,23	0,35	74,43	27,33	124,98	3,87
всего			55,13	74,04	252,37	1929	0,69	13,31	40,31	4,65	333,87	206,99	787,31	15,95

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 для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2017 год

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2002 год

**** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 2022 год

Технолог

Экономист по ценам

Бурцева Г.В.

Некрасова И.Б.