

СОГЛАСОВАНО

Директор

« 09 » января 2026 г.

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

Сезон: осень — зима

Возрастная категория: с 12 лет

Утверждаю

Директор ООО "Азбука"

Чернявина О.А.

" 09 » января 2026 г.

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 «Полоньинский»	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
итого:		900	33,12	41,03	132,53	1025,00
всего			53,44	63,43	209,29	1615,00
	номер	выход	Пищевая ценность			

Наименование блюда	по СР	(гр)	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		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	21,23	19,83	86,98	612,00
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			46,42	53,87	193,50	1441
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 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
итого:		895	24,79	39,57	124,02	932
всего			44,83	62,31	212,02	1567
	номер	выход	Пищевая ценность			

Наименование блюда	по СР	(гр)	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				55,3	214,56	1538
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*	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 сырых овощей	29***	100	1,1	6,03	3,77	73
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	29,76	24,79	123,30	822
всего			51,3	48,91	217,08	1498,6
			Пищевая ценность			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой 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
Восьмой день (среда)						
завтрак						
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 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
	номер	выход	Пищевая ценность			

Наименование блюда	по СР	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый 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 квашеной капусты	45*	100	1,16	10,07	4,57	114
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	26,66	43,55	124,23	990
всего			47,21	63,26	215,66	1615
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*	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	50,47	216,61	1464,00

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