

г.Чебоксары

2026 г.

г. Чебоксары

М.А.Нольская

документ "31" августа 2026 г.

Возрастная категория: с 12 лет и старше

С "01" сентября 2026 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	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 за завтрак:		550	23,94	19,72	93,70	647,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Птица тушенная в сметанном соусе	493*	100	14,28	18,06	7,27	248
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		895	33,16	33,72	124,96	933
всего за первый день		1445	57,10	53,44	218,66	1580
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	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		550	20,32	22,40	76,76	590,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	100	1,16	10,07	4,57	114
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	8,72	13,29	131
Тефтели	279***	100	12,80	15,22	11,44	229
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток лимонный	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	33,12	42,89	132,53	1025,00
всего за второй день:		1450	53,44	65,29	209,29	1615,00
Третий день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	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 за завтрак:		550	20,47	19,75	82,12	589,00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	54**	100	1,39	9,42	11,97	128
Щи из свежей 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	11,70	9,80	7,50	168
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	25,28	34,06	108,29	830,00
всего за третий день:		1450	45,75	53,81	190,41	1419,00
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	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 за завтрак:		550	20,47	19,75	82,12	589,00
обед						
Салат из свеклы с яблоками	54**	100	1,39	9,42	11,97	128
Щи из свежей 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	11,70	9,80	7,50	168
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	25,28	34,06	108,29	830,00
всего за четвертый день:		1450	45,75	53,81	190,41	1419,00

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 фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		550	20,04	22,74	88,00	635,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,14	10,06	4,56	113
Суп картофельный с рыбой	133*	250/5	3,71	2,55	20,04	121
Гуляш	260***	100	10,64	14,09	2,89	181
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		895	24,77	39,56	124,01	931,00
всего за четвертый день:		1445	44,81	62,30	212,01	1566,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	36
Каша молочная гречневая с маслом	311*	285/5	13,27	16,52	42,88	373
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		550	19,72	19,82	82,19	585,00
обед						
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,97	7,82	4,22	67
Суп картофельный с крупой, с мясом	138*	250/5	3,40	3,51	17,44	114
Биточки рубленные из птицы с соусом	498*	100	15,96	10,10	14,91	210
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292
Компот из плодов сушеных (курага)	638*	200	1,04	0,00	30,96	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		895	32,17	33,23	134,33	937,00
всего за пятый день:		1445	51,89	53,05	216,52	1522,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 за завтрак:		550	21,54	24,12	93,78	677,00
обед						
Салат «Витаминный»	40*	100	1,1	3,06	4,02	62
Суп картофельный с бобовыми, с мясом	139*	250/5	7,08	3,62	19,96	147
Гуляш из птицы	580	100	12,36	3,45	5,27	102
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		895	29,82	21,87	123,62	812,00
всего за шестой день:		1445	51,36	45,99	217,40	1489,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Седьмой день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	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 за завтрак:		550	22,78	18,01	76,89	562,00
обед						
Овощи натуральные свежие (огурцы)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20
Борщ с капустой и картофелем, с мясом, со сметаной	110*	250/5/5	3,95	8,72	13,29	131
Биточки с геркулесом с соусом	522	100	10,3	20,4	9,3	262
Каша гречневая рассыпчатая	510*	180	10,51	7,94	51,70	325
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	30,50	38,16	134,17	980,00
всего за седьмой день:		1450	53,28	56,17	211,06	1542,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл

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	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого за завтрак:		550	19,90	22,77	78,48	597,00
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,40	10,04	9,22	134
ПЦи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной	124*	250/5/5	2,85	6,54	7,73	107
Каштаны рыбные с соусом	472	100	8,70	8,70	14,70	169
Пюре картофельное	520*	180	4,40	7,40	26,41	185
Компот из свежих плодов	631*	200	0,20	1,16	27,88	115
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	22,05	34,74	111,74	836,00
всего за восьмой день:		1450	41,95	57,51	190,22	1433,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
Девятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,45	2,85	0,00	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 за завтрак:		550	20,55	19,71	91,43	625,00
обед						
Салат из сырых овощей	37*	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	10,60	14,05	9,77	208
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,30	10,90	41,00	292
Напиток лимонный	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		900	26,58	43,55	124,23	990,00
всего за девятый день:		1450	47,13	63,26	215,66	1615,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккалл
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 за завтрак:		550	17,38	24,23	82,48	617,00
обед						
Овощи натуральные свежие (помидоры)	71***	100	0,8	0,2	5,2	20
Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом	140*	250/5	3,88	3,13	18,5	118
Фрикадельки «Наполи»	549	100	9,82	11,21	10,83	185
Рис отварной	511*	180	4,58	10,80	42,84	275
Компот из плодов сушеных (курага)	638*	200	1,04	0,00	30,96	128
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,5	0,9	25,8	126
итого за обед:		895	24,62	26,24	134,13	852,00
всего за десятый день:		1445	42,00	50,47	216,61	1469,00
всего за десять дней:		14475	488,71	561,29	2097,84	15250
Средняя фактическая норма за 10 дней			48,87	56,13	209,78	1525,00

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

*** Сборник 2017 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 рецептуры (номера по СР: 17*, 45*, 169**)

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