

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 44

Чурбанова О.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"

Л.М.Бенда

01.03.2026 г.

**Примерное десятидневное свободное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	495*	100	10,09	19,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Макаронные изделия отварные	516*	180	6,38	6,87	42,62	253,00	0,06	0,13	0,00	0,92	12,37	9,80	45,28	0,82
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Вафли		20	1,2	5,6	12,32	80	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
итого:			28,32	44,61	117,82	1007,00	0,19	0,46	26,27	5,65	143,61	103,39	377,95	7,97
Второй день (вторник)														
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	110*	5/250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Гуляш	260**	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Булочка дорожная с повидлом	ТТК	50	3,6	7,4	28,05	194	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
итого:			35,36	39,57	100,49	1096,00	1,17	0,45	38,06	10,73	132,60	248,99	560,74	13,31

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Третий день (среда)														
обед														
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св капусты с картофелем со сметаной с мясом	124*	5/250/5	2,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Куриное филе запеченное с соусом	493*	100	12,05	9,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Картофель запеченный	259*	180	6,12	7,26	38,80	238,00	1,26	0,52	9,40	3,10	93,37	67,44	235,60	2,20
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Пирожки с капустой мясом	738*	50	5,78	4,86	19,7	146	0,01	0,05	3,1	0,62	10,4	5,97	29,34	0,8
итого:			31,41	31,49	106,28	956,00	1,40	0,84	57,01	9,22	273,03	142,37	542,84	8,94
Четвертый день (четверг)														
обед														
Винегрет овощной	ТТК	100	1,37	10,14	7,55	124,00	0,90	0,05	12,98	4,54	28,11	18,57	41,17	0,77
Суп картофельный с рыбой	124*	5/250/5	2,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83
Мясо запеченное по-русски с соусом	ТТК	100	16,50	13,00	0,10	196,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Ватрушка венгерская	ТТК	50	6,64	1,8	27,8	148	0,01	0,05	3,1	0,62	10,4	5,97	29,34	0,8
итого:			34,67	36,93	118,05	1076,00	1,05	0,37	41,89	10,32	137,20	115,52	430,65	9,32
Пятый день (пятница)														
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Суп картоф.с крупой с мясом	138*	5/250	3,4	3,51	17,44	114	0,03	0,17	16,5	0,23	22,03	27,08	76,87	0,88
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,00	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
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	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
итого:			25,88	37,29	101,59	1101,00	0,38	21,70	23,35	4,00	104,39	480,65	264,29	11,23
Шестой день (понедельник)														
обед														
Помидоры свежие порциями	71**	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картофельный с горохом с мясом	139*	5/250	6,73	5,10	20,00	152	0,06	0,25	11,50	0,26	38,40	34,87	88,32	2,08
Котлеты натуральные из филе птицы с соусом	495*	100	10,09	19,30	13,35	191,00	0,00	0,07	1,32	3,61	51,95	21,91	144,42	1,32
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Вафли		20	1,2	5,6	12,32	80	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62
итого:			26,72	38,17	122,13	946,00	1,01	0,46	45,77	10,20	141,00	120,47	427,93	7,87
Седьмой день (вторник)														
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом	110*	5/250/5	2,64	6,62	9,02	112	0,11	0,04	10,99	0,21	47,11	24,21	53,88	1,17
Мясо запеченое по-русски с соусом	ТТК	100	16,50	13,00	0,10	196,00	0,00	0,13	0,92	3,60	21,81	22,03	154,15	3,06
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	31,70	325,00	0,06	0,10	0,00	0,67	17,39	166,34	249,01	5,58
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Пирожки с картофелем	738*	50	2,5	1,7	14,82	107	0,01	0,05	3,1	0,62	10,4	5,97	29,34	0,8
итого:			36,11	29,96	86,94	994,00	1,03	0,45	35,16	10,82	172,05	252,95	568,04	14,91
Восьмой день (среда)														
обед														
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87,00	0,00	0,07	25,30	2,10	42,08	14,36	30,91	0,58
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной с мясом	124*	5/250/5	2,60	3,90	7,80	98	0,05	0,05	18,29	0,17	49,45	21,52	50,65	0,83

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Рыба запеченая по-Волжски с соусом	ТТК	100	7,85	2,71	1,68	182,00	0,02	0,03	1,54	1,78	42,49	28,25	194,57	0,95
Картофель запеченный	259*	180	6,12	7,26	38,80	238,00	1,26	0,52	9,40	3,10	93,37	67,44	235,60	2,20
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109,00	0,01	0,01	6,60	0,08	6,88	3,60	4,40	0,95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Слойка сахарная	741*	60	4,32	11,34	23,4	254	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79
Итого:			25,47	31,04	108,48	1094,00	0,20	0,49	22,57	6,73	168,67	132,44	448,23	10,26
Девятый день (четверг)														
обед														
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	100	0,90	7,10	3,20	105,00	0,05	1,04	0,25	1,67	12,53	22,55	17,54	0,75
Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	132*	5/250/5	3,10	7,00	17,40	140	0,08	0,10	16,79	0,21	27,81	27,16	68,40	1,00
Жаркое по-домашнему	259**	200	14,00	19,50	18,90	437	0,20	20,23	0,00	0,80	39,69	409,93	79,36	5,81
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	0,60	0,60	126,00	0,00	0,08	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Ватрушка венгерская	ТТК	50	6,64	1,8	27,8	148	0,01	0,05	3,1	0,62	10,4	5,97	29,34	0,8
Итого:			27,60	36,02	92,33	1052,00	0,34	21,51	26,54	4,09	111,70	478,93	250,36	10,77
Десятый день (пятница)														
обед														
Огурцы свежие порциями	71**	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,85	0,05	19,75	4,94	16,14	17,00	14,06	0,80
Суп картоф.с макарон. издел. с мясом птицы	140*	5/250/5	3,7	5,79	20,8	151	0,07	0,12	16,5	0,29	23,28	24,51	66,14	1,05
Куриное филе запеченое с соусом	493*	100	12,05	9,8	2,25	145	0,08	0,07	0,52	2,45	18,53	15,68	128,74	1,03
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275,00	0,08	0,04	0,00	0,53	6,15	32,43	98,74	0,67
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	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
Булочка домашняя	769*	50	3,72	6,58	30,45	196	0,15	0,08	0	0,52	8,87	6,09	33,92	0,29
Итого:			28,61	30,20	133,33	1028,00	1,18	0,50	26,87	9,51	94,25	110,71	332,06	7,34

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

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономис по ценам

Некрасова И.Б.