

СОГЛАСОВАНО:

Директор школы № 65

Маслова Н.А.

2025 г.

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Примерное двенадцатидневное меню

для обучающихся общеобразовательных учреждений города Чебоксары

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КП "Кулинар"

Бенда Л.М.

10 ноября 2025 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
<b>Первый день (понедельник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32
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
<b>итого:</b>			<b>17,64</b>	<b>13,00</b>	<b>58,52</b>	<b>494,00</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>4,24</b>	<b>0,63</b>	<b>281,06</b>	<b>66,11</b>	<b>237,88</b>	<b>2,78</b>
<b>обед</b>														
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 горохом с мясом птицы	102**	5/200	6,44	9,62	8,3	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
Птица тушенная в соусе	290**	90	11,85	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93
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 апельсинов	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
<b>итого:</b>			<b>28,11</b>	<b>37,08</b>	<b>102,18</b>	<b>833,00</b>	<b>0,18</b>	<b>0,46</b>	<b>41,21</b>	<b>5,62</b>	<b>136,97</b>	<b>88,05</b>	<b>324,46</b>	<b>8,43</b>
<b>полдник</b>														
Булочка домашняя	769*	50	3,8	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	20,2	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
<b>итого:</b>			<b>5,20</b>	<b>8,78</b>	<b>50,20</b>	<b>316</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>80,00</b>	<b>0,92</b>	<b>44,87</b>	<b>28,09</b>	<b>59,92</b>	<b>0,89</b>
<b>всего</b>			<b>50,95</b>	<b>58,86</b>	<b>210,90</b>	<b>1643</b>	<b>0,31</b>	<b>0,93</b>	<b>125,45</b>	<b>7,17</b>	<b>462,90</b>	<b>182,25</b>	<b>622,26</b>	<b>12,10</b>
<b>Второй день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	240	10,08	8,00	26,88	321	0,08	0,17	1,18	0,77	168,08	12,92	150,04	2,09
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
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
<b>итого:</b>			<b>16,58</b>	<b>20,35</b>	<b>69,66</b>	<b>665,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,21</b>	<b>1,28</b>	<b>1,21</b>	<b>238,28</b>	<b>63,56</b>	<b>184,94</b>	<b>3,55</b>
<b>обед</b>														





Наименование блюда	номер по СР	Выход (гр)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества									
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Мг	Р	Fe			
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,16	235	0,06	0,17	0,9	0,73	152,5	26,6	208,5	1,1			
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93			
<b>ИТОГО:</b>			8,82	13,16	68,66	425	0,06	0,31	2,06	0,73	265,60	26,60	208,50	2,03			
<b>всего</b>			56,03	54,92	245,65	1885	0,41	18,96	103,32	6,43	603,00	524,32	607,53	17,09			
<b>Шестой день (суббота)</b>																	
<b>завтрак</b>																	
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30			
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32			
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93			
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			
<b>ИТОГО:</b>			19,25	21,80	97,06	692,00	0,12	0,43	10,34	0,98	294,11	60,87	188,10	2,99			
<b>обед</b>																	
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46			
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	2,35	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53			
Биточки рубленые с соусом	451*	90	15,38	14,1	12,1	179	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48			
Рис отварной с овощами	ТТК	150	3,82	6,10	12,40	229	0,07	0,03	0,00	0,44	5,12	27,02	82,28	0,56			
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			
<b>ИТОГО:</b>			25,50	30,03	83,20	785	0,65	0,20	23,17	6,35	86,26	75,47	253,64	4,44			
<b>полдник</b>																	
Пирожки с яблоками	738*	60	3,1	3	27,2	148	0,01	0,05	3,7	0,74	12,4	7,2	35,2	1			
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2			
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20	133	0	0,01	0,06	0	12,4	3,4	3,4	0,66			
<b>ИТОГО:</b>			4,08	3,28	55,80	321	0,01	0,09	13,76	0,94	40,80	19,60	49,60	3,86			
<b>всего</b>			48,83	55,11	236,06	1798	0,78	0,72	47,27	8,27	421,17	155,94	491,34	11,32			
<b>Седьмой день (понедельник)</b>																	
<b>завтрак</b>																	
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	0,04	0,00	0,16	0,05	100,00	5,00	54,00	0,11			
Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	175**	240	11,13	8,54	19,30	282	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32			
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			
<b>ИТОГО:</b>			17,64	13,00	58,52	494,00	0,13	0,27	4,24	0,63	281,06	66,11	237,88	2,78			
<b>обед</b>																	
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 горохом с мясом птицы	102**	5/200	6,44	9,62	12,32	123	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67			
Птица тушеная в соусе	290**	90	12	18,82	2,03	131	0,07	0,06	0,47	2,21	16,68	14,11	115,83	0,93			

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
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 апельсина	ТТК	200	0,45	0,1	24	141	0	0,04	12	0,08	23	7,62	11,5	0,24
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>28,26</b>	<b>37,08</b>	<b>106,20</b>	<b>833</b>	<b>0,13</b>	<b>0,27</b>	<b>32,01</b>	<b>5,41</b>	<b>106,25</b>	<b>60,15</b>	<b>253,80</b>	<b>6,76</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>5,70</b>	<b>3,01</b>	<b>56,60</b>	<b>297</b>	<b>9,00</b>	<b>0,24</b>	<b>80,01</b>	<b>1,23</b>	<b>52,40</b>	<b>37,10</b>	<b>69,70</b>	<b>1,34</b>
<b>всего</b>			<b>51,60</b>	<b>53,09</b>	<b>221,32</b>	<b>1624</b>	<b>9,26</b>	<b>0,78</b>	<b>116,26</b>	<b>7,27</b>	<b>439,71</b>	<b>163,36</b>	<b>561,38</b>	<b>10,88</b>
<b>Восьмой день (вторник)</b>														
<b>завтрак</b>														
Масло сливочное порциями	97*	10	0,05	8,25	0,08	75	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	240	15,5	11,9	35	290	0,08	0,26	1,18	0,59	181,66	65,12	140,3	1,86
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	18,70	152	0,02	1,00	0,10	0,00	61,00	45,00	7,00	1,00
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,00</b>	<b>24,25</b>	<b>77,78</b>	<b>634</b>	<b>0,10</b>	<b>1,30</b>	<b>1,28</b>	<b>1,03</b>	<b>250,66</b>	<b>115,72</b>	<b>173,30</b>	<b>3,30</b>
<b>обед</b>														
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 со сметаной с мясом птицы	82**	5/200/5	2,31	5,1	7,33	94	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
Шницель рубленый с соусом	268**	90	17,4	16,2	6,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
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 из сухофруктов	ТТК	200	0,1	0	26,4	102	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
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,94</b>	<b>37,96</b>	<b>92,57</b>	<b>780</b>	<b>0,16</b>	<b>0,20</b>	<b>13,15</b>	<b>3,67</b>	<b>135,23</b>	<b>79,68</b>	<b>261,75</b>	<b>5,78</b>
<b>полдник</b>														
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,30</b>	<b>11,03</b>	<b>41,51</b>	<b>301</b>	<b>0,05</b>	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>	<b>0,15</b>	<b>58,43</b>	<b>18,33</b>	<b>113,98</b>	<b>1,67</b>
<b>всего</b>			<b>66,24</b>	<b>73,24</b>	<b>211,86</b>	<b>1715</b>	<b>0,31</b>	<b>1,66</b>	<b>14,66</b>	<b>4,85</b>	<b>444,32</b>	<b>213,73</b>	<b>549,03</b>	<b>10,75</b>
<b>Девятый день (среда)</b>														
<b>завтрак</b>														
Яйцо вареное	209**	20-0,5 шт	2,55	2,3	0,15	32	0,04	0	0,18	0	27,5	92,5	27	1,5
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	225	19,9	10,5	23,3	281	0,08	0,07	1,15	0,24	114	32,2	140,2	0,5
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93
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
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,30</b>	<b>18,30</b>	<b>79,95</b>	<b>619,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>2,49</b>	<b>0,68</b>	<b>262,60</b>	<b>130,30</b>	<b>193,20</b>	<b>3,37</b>



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				
<b>завтрак</b>																		
Макароны с сыром	333*	245	19,2	13,7	33,3	373	0,08	0,25	1,16	0,58	178	63,81	137,5	1,82				
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				
Вафли		20	2,38	9,68	12,32	180	0,008	0	0	0	6	0	25,13	0,62				
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,87</b>	<b>23,90</b>	<b>92,15</b>	<b>765,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,29</b>	<b>2,20</b>	<b>1,07</b>	<b>198,13</b>	<b>73,39</b>	<b>195,84</b>	<b>3,46</b>				
<b>обед</b>																		
Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,26	1,92	63,00	0,03	0,62	0,15	1,00	7,52	13,53	10,52	0,45				
Суп картоф. с макарон. издел. с мясом птицы	103**	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				
Плов	265**	180	18,7	23,4	32	429	0,19	0,1	5,7	1,62	31,1	54,3	232	2,1				
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	17,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95				
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				
Фрукты свежие		100	0,3		8,6	40	0	0,03	10	0,2	16	9	11	2,2				
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,05</b>	<b>33,14</b>	<b>98,69</b>	<b>889,00</b>	<b>0,29</b>	<b>0,88</b>	<b>35,65</b>	<b>3,91</b>	<b>94,53</b>	<b>111,44</b>	<b>363,03</b>	<b>8,79</b>				
<b>полдник</b>																		
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>8,96</b>	<b>7,39</b>	<b>45,61</b>	<b>326,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,19</b>	<b>10,23</b>	<b>0,35</b>	<b>74,43</b>	<b>27,33</b>	<b>124,98</b>	<b>3,87</b>				
<b>Итого всего</b>			<b>60,88</b>	<b>64,43</b>	<b>236,45</b>	<b>1980</b>	<b>0,43</b>	<b>1,36</b>	<b>48,08</b>	<b>5,33</b>	<b>367,09</b>	<b>212,16</b>	<b>683,85</b>	<b>16,12</b>				
<b>Двенадцатый день (суббота)</b>																		
<b>завтрак</b>																		
Булгурод с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	0,03	0,02	8,00	0,40	8,00	5,00	14,00	0,30				
Каша молочная овсяная с маслом	302*	210	9,20	12,00	18,56	253	0,09	0,23	1,18	0,14	165,01	50,27	148,10	1,32				
Какао с молоком	693*	200	4,90	5,00	32,50	190	0	0,141	1,16	0	113,1	0	0	0,93				
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				
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,25</b>	<b>21,80</b>	<b>97,06</b>	<b>692</b>	<b>0,12</b>	<b>0,43</b>	<b>10,34</b>	<b>0,98</b>	<b>294,11</b>	<b>60,87</b>	<b>188,10</b>	<b>2,99</b>				
<b>обед</b>																		
Салат Бурячок	ТТК	60	0,99	2,47	2,37	44	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46				
Суп крестьянский с крупой со сметаной с мясом птицы	134*	5/200	5,3	6,74	7,3	111	0,04	0,04	8	0,32	19,28	16,62	40,84	0,53				
Шницель рубленый с соусом	268**	90	15,38	18,1	8,1	223	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48				
Каша пшеничная вязкая	302*	150	5,32	4,89	20,5	211	0,05	0,09	0	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82				
Напиток Свежесть	ТТК	200	0,1	0	24,9	97	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66				
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	24,6	126	0	0,04	0	0,78	14,4	11,4	52,2	2,24				
<b>ИТОГО:</b>			<b>29,91</b>	<b>32,80</b>	<b>87,77</b>	<b>812</b>	<b>0,63</b>	<b>0,30</b>	<b>16,77</b>	<b>6,76</b>	<b>100,96</b>	<b>63,09</b>	<b>238,92</b>	<b>5,19</b>				
<b>полдник</b>																		
Слойка с джемом		80	3,92	8,16	36,1	235	0,01	0,07	0,38	0	29,22	14,79	56,18	0,79				

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углевод	Калл	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
Компот из кураги	638*	200	1,04	0	27	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
<b>Итого:</b>			4,96	8,16	63,10	358	0,71	0,09	1,18	1,10	61,62	35,79	85,38	1,49
<b>Всего</b>			54,12	62,76	247,93	1862	1,46	0,82	28,29	8,84	456,69	159,75	512,40	9,67

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

\*\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при образовательных учреждениях изд. 1997 год

Технолог

Бурцева Г.В.

Экономист по ценам

Некрасова И.Б.

