



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Большевыльская СОШ
им. бр. Семеновых» Аликовского м.о.
Чувашской Республики
Н.П. Иванов

25 августа 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАУ «Питание плюс»
Аликовского м.о.
Чувашской Республики
В.А. Яковлева



25 августа 2025 года

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся образовательных учреждений
Аликовского муниципального округа Чувашской Республики
Возраст с 12 и старше**

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех
общеобразовательных учреждениях» М.П. Могильный, Тутельян В.А., изд. 2011 года

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного
питания при общеобразовательных школах, изд. 2004 года

Осенне-зимний сезон.

				День 1 (Понедельник)											
				Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	15 сыр поризанный	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25	
	173 Каша молоч.- пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46	
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69	0,04	0,1,30	0,02	0	120	90	14	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22	
	338 Мандарины св. поризаны	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1	
	Итого	555	644,2	19,72	21,22	86,12	0,32	39,47	0,15	0,6	513,54	452,4	91,49	2,13	
Обед	43 Суплет из белокочанной капусты	100	86,07	1,48	5,08	8,98	0,03	36,01	0,21	2,32	40,57	29,96	16,42	0,54	
	102 Суп картофельный с горохом	250	148,29	5,13	5,33	19,5	0,23	13,73	0,27	2,45	34,72	87,88	36,42	2,05	
	269 Котлета рубленные с соусом	100(50/50)	172,94	8,34	10,46	11,9	1,12	7,45	0,09	1,79	23,16	101,05	23,76	1,65	
	309 Макароны отварные	200	267,03	7,24	6,52	43,61	0,07	0	0,03	1,12	5,54	52,04	9,3	1,05	
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	890	805,33	25,85	27,85	92,57	1,45	58,57	0,6	7,68	103,99	270,93	85,9	5,37	
							День 2 (Вторник)								
№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность						Витамины и минеральные вещества						
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	260(250/10)	347,78	9,45	16,52	40,25	0,22	1,61	0,07	1	178,07	290,89	86,73	2,05	
	382 Каша с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98	
	2 Бутерброд с колбасом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87	
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44	
	Итого	555	742,68	18,66	24,43	112,61	0,35	3,01	0,11	1,49	322,09	462,49	134,63	4,38	
Обед	67 Винегрет овощной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77	
	82 Борщ с капустой картофелем со смет.	255 (250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,22	
	279 Терфетин рубленные с соусом	110(60/50)	139,1	7,47	8,37	8,05	0,03	0	0,02	2,86	18,26	78,6	13,66	1,14	
	302 Каша гречневая раскатанная с маслом	210(200/10)	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,15	
	349 Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	915	962,29	26,18	33,5	118,75	0,41	25,3	0,54	10,72	109,99	454,32	244,76	9,33	
							День 3 (Среда)								

	№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак	14	Масло сливочное топлен.	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0
	223	Запеканка творожная с молоком ступенным	220(200/20)	493,29	31,68	23,99	37,47	0,09	0,58	0,14	0,67	320,56	439,24	43,98	1,47
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	338	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
		Итого	570	767,45	35,33	32,99	81,99	0,16	7,38	0,19	1,22	343,76	477,78	52,42	2,97
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	100	81,19	1,59	4,99	7,12	0,02	27,3	0,03	2,38	48,88	27,71	14,76	0,59
	103	Суп картофельный с макарон. изделиями	250	121,95	2,82	2,79	20,91	0,11	21,6	0,32	1,48	27,45	68,25	28,3	1,08
	227	Рыба припущенная с соусом	100(50/50)	65,76	9,29	1,78	3,29	0,06	1,03	0,04	0,38	35,34	100,19	3,1	0,1
	312	Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,96	0,26	0,33	57,94	126,86	42,55	1,52
	209	Ябло пареное	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0,1	0,24	22	25,59	8,33	0,6
	348	Компот из яблок	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,7	18,5	76,8	4,8	1,35
		Хлеб. Дарницкий	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,2	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	920	788,45	27,57	27,32	107,64	0,55	57,89	0,75	5,61	225,98	514,4	129,34	6,24
				День 4 (Четверг)											
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		3б.бурбурол с сыром	50	162,8	5,76	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	175	Капша из риса и пшена с маслом	260(250/10)	320,97	7,4	14,12	40,97	0,12	1,61	0,07	0,26	157,69	193,99	45,07	0,95
	376	Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,2	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	550	635,82	16,3	22,42	90,02	0,2	1,71	0,13	0,46	304,89	315,99	60,12	1,88
Обед	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87	0,02	9,5	0	2,73	35,15	40,85	20,9	1,33
	88	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	255(250/5)	98,12	1,85	5,94	8,26	0,06	21,86	0,25	2,37	38,64	50,06	21,86	0,78
	269	Биточки рубленные с соусом	100(50/50)	180,63	7,33	12,29	10,2	1,12	1,49	0,02	2,46	27,78	93,39	15,72	1,3
	309	Макарон отварные	200	260,59	7,33	6,5	42,3	0,07	0	0,03	1,09	5,42	50,54	9,02	1,06
	348	Компот из черносмива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2	0,07	0	0	0,56	14,8	71,2	22	1,08
		Итого	895	797,6	21,42	31,33	106,48	1,34	33,3	0,3	9,48	133,68	318,37	104,66	6
				День 5 (Пятница)											
Завтрак	№ по СР	Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность					Витамины и минеральные вещества						
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	302	Капша гречневая расщипчатая с маслом	200	359,91	11,64	8,7	57,26	0,28	0	0,03	0,82	20,07	276,58	184,24	6,19
	15	Сыр поршави	25	90	5,75	5,95	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
		Хлеб пшеничный	100	40	0,8	0,3	8,1	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
	338	Макарон св. поршави	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44

[illegible]

	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33	0,02	0,83	0,12	1,14	33,08	30,19	21,71	0,66
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	920	800,12	23,39	30,24	90,68	1,45	65,02	0,59	9,29	259,74	345,93	141,55	7,17
							День 8 (Вторник)								
№ по СР		Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
330/223		Запеканка творожная со сметан. соус.	215(180/35)	409,5	28,74	21,95	23,41	0,09	0,47	0,13	0,65	290,25	397,38	39,1	1,11
		376 Чай с сахаром	200(15)	56,85	0,1	0,03	14,99	0	0	0	0	0	0	0	0
		2 Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
		209 Ябло. варенье	40	62,8	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
		Итого:	550	781,05	39,34	31,29	85,23	0,21	0,57	0,25	1,37	331,15	529,58	60,8	3,42
		67 Винегрет овошной	100	124,34	1,34	10,11	6,86	0,05	12,95	0,22	4,54	26,65	41,08	18,53	0,77
		82 Борщ с капустой, картофелем со сметаной	255(250/5)	114,89	2,04	5,96	14,37	0,05	12,35	0,27	2,5	45,01	58,06	28,33	1,24
Обед		294 Котлеты из птицы рубленные с соусом	100(50/50)	110,05	9,79	10,39	10,8	0,03	0,77	0,02	1,53	25,95	22,66	8,82	0,4
		304 Рис отварной	200	266,9	4,88	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
		349 Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
		Хлеб Дарницкий	40	98	3,12	0,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого	895	840,23	21,74	34,96	112,07	0,16	26,07	0,55	8,95	101,09	204,42	81,24	3,1
							День 9 (Среда)								
№ по СР		Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		14 Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,02
		173 Каша молоч. пшеница с маслом	210(200/10)	320,3	8,53	12,28	43,61	0,19	1,3	0,06	0,25	134,54	207,4	54,94	1,46
Завтрак		Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
		Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,04	0,04	8	26	5,6	0,44
		338 Греча св. порциями	100	42	0,4	0,3	9,5	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
		Итого	560	565,3	12,56	21,25	81,21	0,25	7,68	0,1	0,79	163,94	252,4	72,54	4,22
Завтрак 2															
		47 Салат из квашеной капусты с маслом раст.	150	125,08	2,4	7,49	11,52	0,03	37,95	0	3,45	62,92	46,37	21,54	0,85
		111 Суп с макаронными изд.	250	118,02	2,28	5,02	15,66	0,04	0,94	0,2	2,57	9,9	29,75	9,09	0,5
Обед		234 Котлеты рыбные с соусом	100(50/50)	118,76	7,21	5	10,92	0,06	0,62	0,03	2,54	45,26	102,07	8,82	0,4
		312 Пюре картофельное	230	253,42	4,78	12,51	30,23	0,21	7,98	0,26	0,33	57,94	126,86	45,55	1,52
		348 Компот из черники	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
		Хлеб ржано-пшеничный	50	94,5	3,65	0,65	17,75	0,09	0	0	0,7	18,5	89	27,5	1,35
		Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
							День 10 (Четверг)								
№ по СР		Наименование блюда	Выход (г/р)	Пищевая ценность											
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
		1 Бутерброд с маслом сливочным	40	146,2	2,33	8,49	14,66	0,03	0	0,04	0,13	8,4	22,5	4,2	0,35

[illegible]

	Итого	980	802,59	20,66	30,67	109,73	0,43	47,94	0,49	9,86	206,41	406,38	127,66	5,07
	Итого	890	794,32	20,69	28,32	95,49	0,27	55,61	0,49	8,14	131,92	327,75	87,41	5,16
	Итого	890	869,87	33,31	38,24	131,06	0,5	32,76	0,36	6,72	118,16	470,07	257,85	10,13
	Итого	920	815,68	20,79	32,48	90,44	0,34	65,9	0,51	7,94	186,36	- 328,77	118,29	4,82
	БЕЛО за целено		4922,81	140,58	194,91	629,47	3,15	293,3	2,99	50,9	1003,68	2083,32	814	35,45
	Средний показатель		820,4683	23,43	32,49	104,91	0,53	48,88	0,50	8,48	167,28	347,22	135,67	5,91