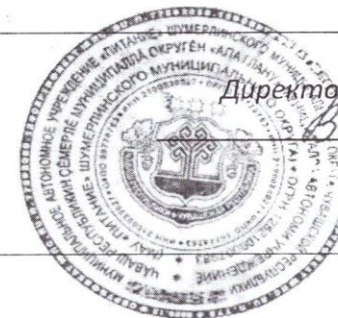


Согласовано:
Директор МБОУ «Егоркинская СОШ»
Шумерлинского муниципального округа
Пакулаева Е.В.
Приказ № 30/1 от 02.03.2026г



Утверждаю:
Директор МАУ «Питание»
Н. А. Васяева
01.03.2025 г.

Десятидневное меню для обучающихся муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждений Шумерлинского муниципального округа Чувашской Республики

Сезон: Весенне - летний

Возрастная категория: с 12 до 17 лет

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Первый день (понедельник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Суп молочный с макаронными изделиями	86 ¹	250	5,48	4,75	17,8	150	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Кофейный напиток с молоком	692	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
Итого:			17,89	22,9	80,47	576	1,12	1,26	1,68	0,55	441,15	111,26	346,55	2,88
Обед														
Огурцы свежие порциями		80	0,8	0,2	5,2	9,04	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Котлеты с соусом	185 ¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			27,82	30,4	104,45	859	0,17	21,45	14,04	5,0	114,68	92,74	286,62	7,43

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Второй день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	302	180\5	8,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			10,2	15,45	69,55	440	0,18	0,09	7,58	0,5	108,9	33,87	138,83	1,61
Обед														
Помидоры свежие	43	80	0,9	0,2	3,5	17	0,8	0,2	0,2	0,7	10	11	24	0,4
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
тефтели с соусом	187 ¹	105(70/35)	9,99	16,46	10,58	230	0,01	0,06	2,17	4,96	19,07	7,89	41,45	0,38
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			26,7	31,09	104,45	936	0,98	0,44	13,78	7,38	153,05	227,91	441,06	11,24

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Третий день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	2,3	3,9	0	36	0,04	0	0,16	0,05	100	5	54	0,11
Запеканка творожная с повидлом	366	150/30	32,75	14,7	28,14	380	43,79	0,08	0,78	1,42	266,86	40,18	353,08	1,24
Чай с лимоном	686	200	0,26	0,06	15,22	59	0	0	2,9	0	8,05	5,24	9,78	0,91
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			36,48	23,39	65,31	6,22	43,89	0,13	3,68	1,92	285,11	51,76	393,76	2,67
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Суп картоф с макар. Изд.	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Рыба припущенная с соусом	371	100(60/40)	17,26	7,2	3,41	174	0,03	0,03	1,49	1,79	43,44	29	198,89	0,96
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из яблока	638	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,40	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			28,97	24,97	92,8	858	0,22	0,43	74,42	5,29	189,35	117,03	404,2	6,04

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
четвёртый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	29,2	0,7
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			12,25	17,97	92,53	580	0,9	0,3	1,98	1,74	167,75	77,6	248,4	2,54
Обед														
Салат из свеклы	88	100	1,27	15,07	7,65	172	0,02	0,02	8,5	6,7	31,45	18,7	36,55	1,18
Щи из свежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Плов из птицы	492	200	27,03	8,99	37,44	341	0,21	0,12	6,4	1,8	34,56	60,4	258,75	2,35
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			33,53	30,67	78,05	844	0,33	0,23	34,24	9,58	135,85	117,04	410,45	7,39

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Пятый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,52	9,36	0	86,4	0,1	0	0,38	0,12	240	12	129,6	0,26
Каша молочная гречневая с маслом	302	180\5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	2,23
Чай с молоком	297	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			18,65	20,58	76,67	546	0,22	0,38	2,55	1,33	532,24	107,84	380,2	3,89
Обед														
Винегрет овощной	71	100	1,37	10,12	7,53	127	0,9	0,05	12,95	4,53	28,05	18,53	41,08	0,77
Рассольник ленинградский со сметаной	132	250/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	189 ¹	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Картофель отварной	518	180	3,64	5,92	29,39	191	0,1	0,22	36	0,14	18,74	41,42	105,6	1,63
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			21,69	33,28	89,26	861	1,18	0,46	69,34	6,14	139,52	310,73	310,73	6,76

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Шестой день (понедельник)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	4,6	5,8	0	72	0,09	0,07	0,32	0,1	200	10	108	0,22
Каша молочная рисовая с маслом	302	180\5	8,36	8,24	38,26	250	0,08	0,07	1,18	0,24	116,18	32,92	143,44	0,5
Какао с молоком	693	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,21	12,15	60	0	0,03	0	0,28	5	3,5	16,25	0,28
			17,9	17,64	78,32	531	0,2	0,21	2,8	0,63	441,82	61,3	365,77	1,24
Итого:														
Обед														
Помидоры свежие	20	80	0,9	0,2	3,5	17	0,8	0,2	0,2	0,7	10	11	24	0,4
Суп картофельный с горохом	139	250	5,89	4,66	19,95	148	0,06	0,24	11,5	0,26	38,4	34,88	88,33	2,09
Биточки с соусом	182 ¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Макароны отварные	516	180	6,38	5,87	42,62	253	0,06	0,11	0	0,91	12,36	9,79	54,34	0,98
Компот из кураги	638	200	1,04	0	30,96	123	0,7	0,02	0,8	1,1	32,4	21	19,2	0,7
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			26,16	31,25	105,8	935,45	1,62	0,67	13,75	6,42	138,45	98,26	305,11	7,2

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Седьмой день (вторник)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная гречневая с маслом	302	180\5	8,11	9,19	37,44	266	0,1	0,31	1,42	0,71	217,99	78,14	168,36	2,23
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			9,84	17,77	75,11	498	0,21	0,34	8,02	1,01	230,07	84,58	187,66	3,42
Обед														
Огурцы свежие порциями		80	0,8	0,2	5,2	9,04	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Борщ с капустой картофелем со сметаной	110	250/5	1,8	5,84	9,14	111	0,11	0,04	11,01	0,21	46,19	24,33	54,65	1,19
Котлеты рубленые из птицы с соусом	498	100(60/40)	13,55	9,5	2,33	196	0	0,09	0,01	3,7	53,29	22,54	140,4	0,15
Рис отварной	511	180	4,57	7,33	46,33	274	0,08	0,05	0	0,53	6,16	32,44	98,74	0,66
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	22,88	116	0	0	0	0,4	0	44,8	52,2	2,24
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			24,22	23,52	86,53	843,04	0,24	21,22	11,27	6,02	133,74	158,96	420,04	7,43

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Восьмой день (среда)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,52	9,36	0	86,4	0,1	0	0,38	0,12	240	12	129,6	0,26
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб пшеничный		45	3,42	0,38	21,87	108	0	0,05	0	0,5	9	6,3	29	0,5
Итого:			17,02	19,1	86,02	263,4	0,2	0,28	2,6	0,81	380,28	72,54	354,11	2,66
Обед														
Салат из кваш.капусты с раст масл	45	100	1,6	5,07	8,33	87	0	0,02	25,3	2,1	42,08	14,37	30,92	0,58
Щи из вежей капусты с карт со смет	124	250/5	1,83	5,94	7,78	99	0,1	0,05	18,3	0,18	48,11	21,61	51,39	0,85
Птица тушенная в соусе	198 ¹	100/50	11,94	10,12	3,51	153	0,01	0,06	1,26	3,64	39,44	21,79	96,31	0,86
Пюре картофельное	520	180	3,86	6,67	26,4	186	0,11	0,19	31,13	0,16	48,54	28,40	114,76	1,40
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			22,45	28,61	74,54	771	0,23	0,37	82,59	7,01	200,65	102,12	354,33	7,07
Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Девятый день (четверг)														
Завтрак														
Масло сливочное порциями		10	0,05	8,25	0,08	75	0,1	0	0	0	1,2	0,04	1,9	0,02
Каша молочная рисовая с маслом	302	180\5	8,47	6,87	31,88	208	0,07	0,06	0,98	0,2	96,82	27,43	119,53	0,42
Чай с сахаром	685	200	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,44	8,24	0,87
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
			11,75	15,51	66,41	436	0,17	0,1	1,08	0,64	111,27	37,51	155,67	1,75
Итого:														
Обед														
Огурцы свежие	43	80	0,8	0,2	5,2	9,04	0,05	21	0,25	0,33	12,5	22,5	17,5	0,75
Суп рыбный	84 ¹	250	10,95	2,77	21,77	155	0,05	0,125	22,99	0,36	26,76	34,89	106,46	1,26
Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе	189 ¹	105(70/35)	11,58	11,33	9,9	184	0,05	0,07	0,35	0,37	47,15	7,07	47,79	0,17
Каша пшенная вязкая	302	180	5,05	6,64	29,08	199	0,07	0,18	0	0,23	12,54	36,25	102,9	1,19
Чай с фруктовым соком	686	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			31,78	21,61	91,13	779,04	0,22	21,415	24,63	2,19	120,68	117,04	338,41	6,38

№¹ – из Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях В.А. Тутеляна Д.Б. Никитюк 2022 г

Наименование блюда	Ном ер по ср	Выход. гр	Пищевая ценность				Витамины и минеральные вещества							
			белки	жиры	углеводы	ККал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
Десятый день (пятница)														
Завтрак														
Сыр порциями		20	5,65	5,23	0	70	0	0	0	0	5,5	8,75	67	0,65
Каша молочная пшеничная с маслом	302	180\5	7,74	9,34	39,62	274	0,1	0,23	1,18	0,14	125,15	50,26	188,30	1,32
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,44	0	28,88	116	0	0	0,4	0	44,8	6	15,4	1,26
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,17	9,72	48	0	0,02	0	0,22	4	2,8	13	0,22
Итого:			15,35	14,74	78,22	508	0,1	0,25	1,58	0,36	179,45	61,81	283,7	3,45
Обед														
Помидоры свежие порциями		60	0,9	0,2	3,5	15	0,8	0,8	0,2	0,7	14	20	26	0,5
Суп картоф. с макар. изделиями	140	250	2,83	5,38	20,85	146	0,08	0,1	16,5	0,29	23,29	24,51	66,14	1,06
Биточки с соусом	182 ¹	100(60/40)	8,89	19,87	8,12	257,45	0	0,06	1,25	2,6	29,69	9,24	62,69	0,6
Каша гречневая рассыпчатая	508	180	10,51	7,94	51,70	325	0,06	0,1	0	0,66	17,39	166,34	249,01	5,58
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,01	6,6	0,08	6,88	3,6	4,4	0,95
Хлеб ржаной		65	3,06	0,65	0,65	137	0	0,04	0	0,85	15,6	12,35	56,55	2,43
Итого:			26,35	34,2	112,69	989,45	0,95	1,11	24,55	5,18	106,85	236,04	464,79	11,12

№¹ – из Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях М.П. Могильного и В.А. Тутеляна 2017 г