

**СОГЛАСОВАНО:**

Директор Муниципального автономного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №11 имени  
Героя Советского Союза Ивана Андреевича Кабалина»  
города Канаш Чувашской Республики

(фамилия, инициалы)

1 марта 2026 года

(подпись)



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор ООО «Комбинат  
школьного питания» МО  
г. Канаш Чувашской Республики

Омарова Э.А.ОО «КОМБИНАТ  
ШКОЛЬНОГО  
ПИТАНИЯ»  
(фамилия, инициалы) (подпись)

1 марта 2026 года



**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся  
общеобразовательных учреждений города Канаш**

**Возраст с 12 лет и старше**

**ООО «Комбинат школьного питания» МО город Канаш ЧР**

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

«Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях»  
Тутельян В.А.Никитюк Д.Б.изд. 2022 года

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах» изд. 2004 года

Третьи блюда витаминизированы витамином С.

Для приготовления блюд использована йодированная соль.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ПЕРВАЯ

ПЕРВЫЙ

ПЕРВЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: осенний

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2026г

| №<br>рецептуры | Прием пищи        |                                  | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, гр. |        |        | Энерг.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |        |       |      | Минерные вещества(мг) |       |        |      |
|----------------|-------------------|----------------------------------|-----------------|---------------------|--------|--------|------------------|--------------|--------|-------|------|-----------------------|-------|--------|------|
|                | Наименование блюд | белки                            |                 | жиры                | угле-ы | A      |                  | B            | C      | E     | Ca   | Mg                    | P     | Fe     |      |
|                |                   | ЗАВТРАК                          |                 |                     |        |        |                  |              |        |       |      |                       |       |        |      |
| №139 2022г     |                   | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ      | 250             | 8,63                | 9,98   | 47,54  | 314              | 0            | 0,125  | 4,53  | 5,24 | 32,36                 | 28,9  | 84,8   | 1,73 |
| №143 2022г     |                   | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                    | 40              | 5,1                 | 4,6    | 0,3    | 63               | 100          | 0,03   | 0     | 0,2  | 22                    | 5     | 77     | 1    |
| №261 2022г     |                   | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 200/10          | 0,07                | 0,02   | 10,95  | 40               | 0            | 0      | 0,03  | 0    | 10,95                 | 1,4   | 2,8    | 0,23 |
| ТТК            |                   | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                 | 30              | 2,5                 | 0,96   | 13,46  | 72,5             | 0            | 0,045, | 0     | 0,66 | 6,75                  | 9,7   | 23,05  | 0,44 |
| №231 2022г     |                   | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ            | 100             | 0,4                 | 0,4    | 28,3   | 47               | 0            | 0,03   | 10    | 0,2  | 16                    | 9     | 11     | 2,2  |
|                |                   | итого:                           | 630             | 16,7                | 15,96  | 100,55 | 536,5            | 100          | 0,185  | 14,56 | 6,3  | 88,06                 | 54,00 | 198,65 | 5,60 |
|                |                   | ОБЕД                             |                 |                     |        |        |                  |              |        |       |      |                       |       |        |      |
| №54 2022 г     |                   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЕ  | 100             | 0,7                 | 0,1    | 1,9    | 12               | 0            | 0,04   | 4,9   | 0,1  | 17                    | 14    | 30     | 0,5  |
| №66 2022г      |                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С           |                 |                     |        |        |                  |              |        |       |      |                       |       |        |      |
|                |                   | КАРТОФЕЛЕМ                       | 250             | 1,775               | 4,95   | 7,9    | 87,5             | 0            | 0,5    | 15,77 | 2,35 | 49,25                 | 22,12 | 49     | 0,82 |
| №196 2022г     |                   | ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ     |                 |                     |        |        |                  |              |        |       |      |                       |       |        |      |
|                |                   | СМЕТАННЫМ                        | 80(50/30)       | 12,24               | 10,28  | 2,31   | 151              | 28,8         | 0,1    | 1,58  | 0,55 | 36,2                  | 1304  | 91,3   | 1,06 |
| №203 2022г     |                   | РИС ОТВАРНОЙ                     | 150             | 3,65                | 5,37   | 36,68  | 209,7            | 0            | 0,03   | 0     | 0,28 | 1,05                  | 16,33 | 60,94  | 0,53 |
| №236 2022г     |                   | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЯБЛОКИ) | 200             | 0,16                | 0,16   | 27,88  | 114              | 0            | 0,02   | 0,9   | 0,08 | 14,18                 | 5,14  | 4,4    | 0,94 |
| ТТК            |                   | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                 | 60              | 5                   | 1,92   | 26,92  | 145              | 0            | 0,09   | 0     | 1,32 | 13,5                  | 19,4  | 46,1   | 0,88 |
|                |                   | итого:                           | 840             | 23,525              | 22,78  | 103,59 | 719,2            | 28,8         | 0,78   | 23,15 | 4,68 | 131,2                 | 1381  | 281,74 | 4,73 |

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ : ВТОРОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2026г

| № рецептуры | Прием пищи                  | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр |       |        | Энерг. ц. ккал | Витамины(мг) |       |      |      | Минеральные вещества(мг) |        |        |       |
|-------------|-----------------------------|--------------|--------------------|-------|--------|----------------|--------------|-------|------|------|--------------------------|--------|--------|-------|
|             |                             |              | белки              | жиры  | угле-в |                | A            | B     | C    | E    | Ca                       | Mg     | P      | Fe    |
|             | <b>ЗАВТРАК</b>              |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| №117 2022г  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ  | 275          | 10,97              | 14,6  | 45,62  | 342,5          | 68,25        | 0,27  | 1,55 | 0,9  | 177,8                    | 85,25  | 282,07 | 2,05  |
| №10 2022г   | ВЯЗКАЯ                      | 5            | 0,04               | 3,63  | 0,065  | 33             | 20           | 0     | 0    | 0,05 | 1,2                      | 0      | 1,5    | 0,01  |
| №264 2022г  | МАСЛО ПОРЦИЕЙ               | 200          | 1,58               | 1,34  | 7,97   | 100,6          | 20           | 0,04  | 1,3  | 0    | 125,8                    | 14     | 90     | 0,14  |
| ТТК         | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 75           | 5,93               | 6,09  | 33,36  | 212,25         | 10,5         | 0,85  | 0    | 2,45 | 16,8                     | 21,3   | 57,45  | 1,05  |
|             | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"         | 505          | 18,52              | 25,66 | 87,02  | 688,35         | 118,8        | 1,16  | 2,85 | 3,4  | 322                      | 120,55 | 431,02 | 3,25  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|             |                             |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|             | <b>ОБЕД</b>                 |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
| №54 2022г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ    |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|             | ПОМИДОРЫ                    | 100          | 1,1                | 0,2   | 3,8    | 22             | 0            | 0,06  | 17,5 | 0,7  | 14                       | 20     | 26     | 0,9   |
| №79 2022г   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С          |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|             | МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ       | 250          | 2,7                | 2,85  | 17,45  | 117,5          | 0            | 0,125 | 8,25 | 1,42 | 29,2                     | 27,27  | 67,57  | 1,125 |
| №187 2022г  | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ     |              |                    |       |        |                |              |       |      |      |                          |        |        |       |
|             | СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ         | 110(60/50)   | 7,58               | 16,23 | 9,97   | 217            | 14,3         | 0,23  | 3,42 | 0,89 | 40,67                    | 19,09  | 104,72 | 1,09  |
| №91 2022г   | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ           | 180          | 3,1                | 9,15  | 17,96  | 172,8          | 35           | 0,1   | 12,4 | 17,8 | 36,98                    | 27,75  | 86,6   | 1,02  |
| №241 2022г  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200          | 0,66               | 0,1   | 32     | 132            | 0            | 0,02  | 0,72 | 0,5  | 32,48                    | 17,46  | 23,44  | 0,68  |
|             | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ            | 60           | 5                  | 1,92  | 26,92  | 145            | 0            | 0,09  | 0    | 1,32 | 13,5                     | 19,4   | 46,1   | 0,88  |
|             | <b>ИТОГО:</b>               | 900          | 20,14              | 30,45 | 108,1  | 806,3          | 49,3         | 0,625 | 42,3 | 22,6 | 167                      | 130,97 | 354,43 | 5,695 |

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ:

ПЕРВАЯ

ДЕНЬ :

ТРЕТИЙ

ВОЗРАСТНАЯ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ:

КАТЕГОРИЯ С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН

ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2026 г

| № рецептуры | Прием пищи                     |  | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр. |       |        | Витамины(мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |       |        |      |
|-------------|--------------------------------|--|--------------|---------------------|-------|--------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|-------|--------|------|
|             | Наименование блюд              |  |              | белки               | жиры  | угле-ы | А            | В     | С     | Е     | Са                       | Mg    | P      | Fe   |
|             | <u>ЗАВТРАК</u>                 |  |              |                     |       |        |              |       |       |       |                          |       |        |      |
| №127 2022г  | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ |  | 250          | 8,19                | 9,87  | 34,04  | 52,92        | 0,189 | 0,63  | 0,378 | 140,5                    | 95,17 | 216,02 | 2,81 |
| №261 2022г  | ЧАЙ С САХАРОМ                  |  | 200/10       | 0,07                | 0,02  | 10,95  | 40           | 0     | 0,01  | 0     | 10,95                    | 1,4   | 2,8    | 0,23 |
| ТТК         | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"             |  | 75           | 5,46                | 9,39  | 32,94  | 238,5        | 3     | 0,09  | 0     | 14,85                    | 20,55 | 52,5   | 0,98 |
| №231 2022г  | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ          |  | 75           | 0,3                 | 0,3   | 9,8    | 47           | 0     | 0,03  | 10    | 16                       | 9     | 2,2    | 1,65 |
|             | итого:                         |  | 610          | 14,02               | 19,58 | 87,73  | 538,95       | 55,9  | 0,319 | 10,66 | 182                      | 126   | 273,5  | 5,67 |
|             | <u>ОБЕД</u>                    |  |              |                     |       |        |              |       |       |       |                          |       |        |      |
| №54 2022г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ       |  |              |                     |       |        |              |       |       |       |                          |       |        |      |
|             | ОГУРЦЫ                         |  | 100          | 0,7                 | 0,1   | 1,9    | 12           | 0     | 0,04  | 0,1   | 17                       | 14    | 30     | 0,5  |
| №78 2022г   | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ     |  | 250          | 5,5                 | 5,27  | 16,52  | 147,5        | 0     | 0,225 | 2,42  | 42,67                    | 35,57 | 88,1   | 2,05 |
| №198 2022 г | ПТИЦА ТУШЕНАЯ С                |  |              |                     |       |        |              |       |       |       |                          |       |        |      |
|             | СОУСОМ СМЕТАННЫМ               |  | 100(50/50)   | 11,78               | 10,12 | 2,93   | 150          | 37,5  | 0,05  | 1,44  | 38,9                     | 13,14 | 90,5   | 0,91 |
| №137 2022г  | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ    |  | 150          | 5,64                | 5,61  | 36     | 216          | 35,4  | 0,075 | 0     | 12,06                    | 8,25  | 45,84  | 0,84 |
| №699 2004г  | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ               |  | 200          | 0,1                 | 0     | 24,2   | 93           | 0     | 0     | 5,66  | 14,2                     | 2,4   | 4,4    | 0,16 |
| ТТК         | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ               |  | 60           | 5                   | 1,92  | 26,92  | 145          | 0     | 0,09  | 0     | 13,5                     | 19,4  | 46,1   | 0,88 |
|             | итого:                         |  | 860          | 28,72               | 23,02 | 108,5  | 763,5        | 72,9  | 0,48  | 17,82 | 138                      | 92,8  | 304,9  | 5,34 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ДЕНЬ: ЧЕТВЕРТЫЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
 КАТЕГОРИЯ: ВЕСЕННИЙ  
 СЕЗОН: г. Канаш Чувашская республика ООО "Комбинат школьного питания" 2026 г

| № рецептуры | Прием пищи                  |             | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр. |        |        | Энерг. ккал | Витамины(мг) |       |       |       | Минерные вещества(мг) |       |        |      |
|-------------|-----------------------------|-------------|--------------|---------------------|--------|--------|-------------|--------------|-------|-------|-------|-----------------------|-------|--------|------|
|             | Наименование блюд           | белки       |              | жиры                | угле-ы | A      |             | B            | C     | E     | Ca    | Mg                    | P     | Fe     |      |
|             |                             | ЗАВТРАК     |              |                     |        |        |             |              |       |       |       |                       |       |        |      |
| №125 2022г  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 275         | 7,5          | 10,55               | 39,5   | 280    |             | 63           | 0,075 | 0,75  | 0,6   | 164,82                | 24,87 | 146,35 | 0,52 |
| №10 2022г   | МАСЛО ПОРЦИЕЙ               | 5           | 0,04         | 3,63                | 0,065  | 33     |             | 20           | 0     | 0     | 0,055 | 1,25                  | 0     | 1,5    | 0,01 |
| №264 2022г  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ  | 200         | 3,17         | 2,68                | 15,95  | 100    |             | 20           | 0,04  | 1,3   | 0     | 125,8                 | 14    | 90     | 0,14 |
| ТТК         | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"         | 75          | 5,93         | 6,09                | 33,36  | 212,25 |             | 10,5         | 0,85  | 0     | 2,45  | 16,8                  | 21,3  | 57,45  | 1,05 |
|             | итого:                      | 555         | 16,64        | 22,95               | 88,875 | 625,3  |             | 113,5        | 0,965 | 2,05  | 3,11  | 308,7                 | 60,2  | 295,3  | 1,72 |
|             |                             |             |              |                     |        |        |             |              |       |       |       |                       |       |        |      |
|             | ОБЕД                        |             |              |                     |        |        |             |              |       |       |       |                       |       |        |      |
| №53 2022г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ  |             |              |                     |        |        |             |              |       |       |       |                       |       |        |      |
|             | ОГУРЦЫ                      | 100         | 0,8          | 0,1                 | 1,7    | 10     |             | 0            | 0,02  | 3,5   | 0,1   | 22,1                  | 14    | 24     | 0,6  |
| №75 2022г   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ               | 250         | 1,6          | 4,97                | 9,15   | 95     |             | 0            | 0,075 | 10,37 | 2,32  | 34,85                 | 20,75 | 49,27  | 0,77 |
| №197 2022г  | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ               | 210(60/150) | 15,36        | 12,78               | 18,24  | 249,6  |             | 25,2         | 0,11  | 14,04 | 2,4   | 34,31                 | 43,2  | 165,7  | 2,2  |
| №241 2022г  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200         | 0,66         | 0,1                 | 32     | 132    |             | 0            | 0,02  | 0,72  | 0,5   | 32,348                | 17,46 | 23,44  | 0,68 |
| ТТК         | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ            | 60          | 5            | 1,92                | 26,925 | 145    |             | 0            | 0,09  | 0     | 1,32  | 13,5                  | 19,4  | 46,1   | 0,88 |
|             | итого:                      | 820         | 23,42        | 19,87               | 88,015 | 631,6  |             | 25,2         | 0,315 | 28,6  | 6,64  | 137,1                 | 115   | 308,51 | 5,13 |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ  
 ДЕНЬ : ПЯТЫЙ  
 ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ  
 СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика ООО "Комбинат школьного питания" 2026г

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюд             | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр. |       | Энерг. ц. ккал | Витамины(мг) |       |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |        |      |
|-------------|------------|-------------------------------|--------------|---------------------|-------|----------------|--------------|-------|-------|-------|--------------------------|--------|--------|------|
|             |            |                               |              | белки               | жиры  |                | A            | B     | C     | E     | Ca                       | Mg     | P      | Fe   |
| №86         | 2022г      | СУП МОЛОЧНЫЙ С ЗАВТРАК        |              |                     |       |                |              |       |       |       |                          |        |        |      |
|             |            | МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ         | 300          | 6,57                | 5,7   | 21,36          | 39,6         | 0,12  | 0,99  | 0,45  | 195,6                    | 32,01  | 164,25 | 0,78 |
| №11         | 2022г      | СЫР ПОРЦИЕЙ                   | 10           | 2,32                | 2,95  | 0              | 26           | 0     | 0,07  | 0,05  | 88                       | 3,5    | 50     | 0,1  |
| №263        | 2022г      | ЧАЙ С МОЛОКОМ                 | 200          | 1,52                | 1,35  | 15,9           | 10           | 0,04  | 1,33  | 0     | 126,6                    | 15,4   | 92,8   | 0,41 |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"            | 75           | 5,46                | 9,39  | 32,94          | 3            | 0,09  | 0     | 3,5   | 14,85                    | 20,55  | 52,5   | 0,98 |
|             |            | ИТОГО:                        | 585          | 14,78               | 19,39 | 70,2           | 78,6         | 0,25  | 2,39  | 4     | 425,05                   | 71,46  | 359,55 | 2,27 |
| №54         | 2022г      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ      |              |                     |       |                |              |       |       |       |                          |        |        |      |
|             |            | ОГУРЦЫ                        | 100          | 0,7                 | 0,1   | 1,9            | 0            | 0,04  | 4,9   | 0,1   | 17                       | 14     | 30     | 0,5  |
| №62         | 2022г      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ  | 250          | 1,8                 | 4,92  | 10,92          | 0            | 0,05  | 10,67 | 2,4   | 49,72                    | 26,12  | 54,6   | 1,22 |
| №189        | 2022г      | ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ           | 100(50/50)   | 6,9                 | 15,5  | 8,09           | 17,4         | 0,22  | 1,44  | 0,41  | 22,77                    | 14,2   | 86,12  | 0,93 |
| №114        | 2022г      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ    | 180          | 10,32               | 7,31  | 46,37          | 0            | 0,24  | 0     | 0,72  | 17,78                    | 162,96 | 244,7  | 5,47 |
| №638        | 2004г      | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(курага) | 200          | 0,78                | 0,046 | 27,63          | 0            | 0,016 | 0,6   | 0,824 | 32,32                    | 17,56  | 21,9   | 0,48 |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ              | 60           | 5                   | 1,92  | 26,92          | 0            | 0,09  | 0     | 1,32  | 13,5                     | 19,4   | 46,1   | 0,88 |
|             |            | ИТОГО:                        | 860          | 24,8                | 29,7  | 119,93         | 17,4         | 0,616 | 12,71 | 5,67  | 136,09                   | 240,2  | 453,42 | 8,98 |

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ : ШЕСТОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

| №<br>рецептуры | Прием пищи        |                                 | Масса<br>порции | Пищевые вещ-ва, гр. |        |        | Энерг.ц.<br>ккал | Витамины(мг) |       |       | Минеральные вещества(мг) |        |       |        |       |
|----------------|-------------------|---------------------------------|-----------------|---------------------|--------|--------|------------------|--------------|-------|-------|--------------------------|--------|-------|--------|-------|
|                | Наименование блюд | белки                           |                 | жиры                | угле-ы | A      |                  | B            | C     | E     | Ca                       | Mg     | P     | Fe     |       |
|                |                   | <b>ЗАВТРАК</b>                  |                 |                     |        |        |                  |              |       |       |                          |        |       |        |       |
| №279 2022г     |                   | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ               | 170             | 12,34               | 9,18   | 68,72  | 453              | 27,5         | 0,23  | 0,63  | 0,23                     | 127,83 | 49,91 | 186,7  | 2,29  |
| №264 2022г     |                   | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ      | 200             | 3,17                | 2,68   | 15,95  | 100              | 20           | 0,04  | 1,3   | 0                        | 125,8  | 14    | 90     | 0,14  |
| №231 2022г     |                   | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ           | 180             | 52                  | 52     | 12,74  | 61,1             | 0            | 0,039 | 13    | 0,26                     | 20,8   | 11,7  | 14,3   | 2,86  |
|                |                   | итого:                          | 550             | 67,51               | 63,86  | 97,41  | 614,1            | 47,5         | 0,309 | 14,93 | 0,49                     | 274,43 | 75,61 | 291,00 | 5,29  |
|                |                   |                                 |                 |                     |        |        |                  |              |       |       |                          |        |       |        |       |
|                |                   | <b>ОБЕД</b>                     |                 |                     |        |        |                  |              |       |       |                          |        |       |        |       |
| №53 2022г      |                   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ      |                 |                     |        |        |                  |              |       |       |                          |        |       |        |       |
|                |                   | ОГУРЦЫ                          | 100             | 0,8                 | 0,1    | 1,7    | 10               | 0            | 0,02  | 3,5   | 0,1                      | 23     | 14    | 24     | 0,6   |
| №72 2022г      |                   | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ        | 250             | 2,025               | 5,1    | 12     | 105              | 0            | 0,1   | 8,37  | 2,35                     | 29,15  | 24,17 | 56,72  | 0,92  |
| №198 2022г     |                   | ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ | 100(50/50)      | 11,78               | 10,12  | 2,93   | 150              | 37,5         | 0,05  | 1,44  | 0,96                     | 38,9   | 13,14 | 90,5   | 0,91  |
| №116 2022 г    |                   | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ  | 180             | 7,11                | 7,54   | 38,21  | 248,4            | 44,1         | 0,126 | 0,48  | 75                       | 119,61 | 37,3  | 191,8  | 2,1   |
| №699 2004г     |                   | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ                | 200             | 0,09                | 0      | 21,78  | 83,7             | 0            | 0     | 5,09  | 0,009                    | 12,78  | 2,16  | 3,96   | 0,144 |
| ТТК            |                   | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                | 60              | 5                   | 1,92   | 26,92  | 145              | 0            | 0,09  | 0     | 1,32                     | 13,5   | 19,4  | 46,1   | 0,88  |
|                |                   | итого:                          | 890             | 26,805              | 24,78  | 103,54 | 742,1            | 81,6         | 0,386 | 18,88 | 79,7                     | 236,9  | 110   | 413,08 | 5,554 |

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ : СЕДЬМОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

| № рецептуры | Прием пищи                          |  | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр |        |        | Энерг.ц. ккал | Витамины(мг) |       |       |       | Мине-ные вещества(мг) |        |        |        |      |
|-------------|-------------------------------------|--|--------------|--------------------|--------|--------|---------------|--------------|-------|-------|-------|-----------------------|--------|--------|--------|------|
|             | Наименование блюд                   |  |              | белки              | жиры   | угле-ы |               | A            | B     | C     | E     | Ca                    | Mg     | P      | Fe     |      |
|             | ЗАВТРАК                             |  |              |                    |        |        |               |              |       |       |       |                       |        |        |        |      |
| №116 2022г  | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ      |  | 250          | 9,87               | 10,47  | 53,07  | 345           | 61,12        | 0,17  |       | 0,67  | 1,05                  | 166,1  | 51,8   | 266,4  | 2,92 |
| №10 2022г   | МАСЛО ПОРЦИЕЙ                       |  | 5            | 0,04               | 3,63   | 0,065  | 33            | 20           | 0     | 0     | 0     | 0,055                 | 1,2    | 0      | 1,5    | 0,01 |
| №11 2022г   | СЫР ПОРЦИЕЙ                         |  | 10           | 2,32               | 2,95   | 0      | 36            | 26           | 0     | 0     | 0,07  | 0,05                  | 88     | 3,5    | 50     | 0,1  |
| №261 2022г  | ЧАЙ С САХАРОМ                       |  | 200/10       | 0,07               | 0,02   | 10,01  | 40            | 0            | 0     | 0     | 0,03  | 0                     | 10,95  | 1,4    | 2,8    | 0,23 |
| ТТК         | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"                 |  | 75           | 5,93               | 6,09   | 33,36  | 212,25        | 10,5         | 0,85  | 0     | 2,45  | 3,61                  | 16,8   | 21,3   | 57,45  | 1,05 |
|             | ИТОГО:                              |  | 550          | 18,23              | 23,16  | 96,51  | 666,25        | 117,6        | 1,02  | 0,77  |       |                       | 283    | 78     | 378,15 | 4,31 |
|             |                                     |  |              |                    |        |        |               |              |       |       |       |                       |        |        |        |      |
|             | ОБЕД                                |  |              |                    |        |        |               |              |       |       |       |                       |        |        |        |      |
| №54 2022г   | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ     |  | 100          | 0,7                | 0,1    | 1,9    | 12            | 0            | 0,04  | 4,9   | 0,1   | 17                    | 14     | 30     | 0,5    |      |
| №75 2022г   | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ                       |  | 250          | 1,6                | 4,97   | 9,15   | 95            | 0            | 0,07  | 10,37 | 2,32  | 34,85                 | 20,75  | 49,27  | 0,77   |      |
| №189 2022г  | ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ(СВИНИНА) |  | 100(50/50)   | 6,9                | 15,5   | 8,09   | 199           | 17,4         | 0,22  | 1,44  | 0,41  | 22,77                 | 14,2   | 86,12  | 0,93   |      |
| №91 2022г   | КОАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                  |  | 180          | 3,72               | окт.99 | 21,58  | 207,42        | 60           | 0,17  | 21,36 | 0,29  | 49,98                 | 32,88  | 104,43 | 1,23   |      |
| №236 2022г  | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ(курага)       |  | 200          | 0,78               | 0,046  | 27,63  | 114,8         | 0            | 0,016 | 0,6   | 0,824 | 32,32                 | 17,56  | 21,9   | 0,48   |      |
| ТТК         | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                    |  | 60           | 5                  | 1,92   | 26,92  | 145           | 0            | 0,09  | 0     | 1,32  | 13,5                  | 19,4   | 46,1   | 0,88   |      |
|             | ИТОГО:                              |  | 890          | 18,7               | 36457  | 95,27  | 773,22        | 77,4         | 0,606 | 38,7  | 5,26  | 170                   | 118,79 | 337,82 | 4,79   |      |

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ : ВТОРАЯ  
 ДЕНЬ : ВОСЬМОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания" 2026 г

| № рецептуры |        | Прием пищи<br>Наименование блюд    | Масса порции | Пищевые белки | Пищевые вещ-ва, гр. |        | Витамины(мг) |        |       |       | Минерные вещества(мг) |       |       |        |      |
|-------------|--------|------------------------------------|--------------|---------------|---------------------|--------|--------------|--------|-------|-------|-----------------------|-------|-------|--------|------|
|             |        |                                    |              |               | жиры                | угле-ы | ккал         | A      | B     | C     | E                     | Ca    | Mg    | P      | Fe   |
|             |        | <u>ЗАВТРАК</u>                     |              |               |                     |        |              |        |       |       |                       |       |       |        |      |
| №117        | 2022г  | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(вязкая) | 275          | 10,97         | 14,6                | 45,62  | 342,5        | 68,25  | 0,27  | 1,55  | 0,9                   | 177,8 | 85,25 | 282,07 | 2,05 |
| №10         | 2022г  | МАСЛО ПОРЦИЕЙ                      | 5            | 0,04          | 3,63                | 0,065  | 33           | 20     | 0     | 0     | 0,055                 | 1,2   | 0     | 1,5    | 0,01 |
| №263        | 2022 г | ЧАЙ С МОЛОКОМ                      | 200          | 1,52          | 1,35                | 15,9   | 81           | 10     | 0,04  | 1,33  | 0                     | 126,6 | 15,4  | 92,8   | 0,41 |
| ТТК         |        | ДЕСЕРТ                             | 20           | 1,7           | 2,16                | 16,25  | 142          | 0      | 0,03  | 0     | 0                     | 0,01  | 47    | 0      | 0,05 |
|             |        | БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ"                 | 75           | 5,46          | 9,39                | 32,94  | 238,5        | 3      | 0,09  | 0     | 3,5                   | 14,85 | 20,55 | 52,5   | 0,98 |
|             |        | итого:                             | 575          | 19,69         | 31,13               | 110,8  | 837          | 101    | 0,43  | 2,88  | 4,455                 | 320,5 | 168   | 428,9  | 3,5  |
|             |        |                                    |              |               |                     |        |              |        |       |       |                       |       |       |        |      |
|             |        | <u>ОБЕД</u>                        |              |               |                     |        |              |        |       |       |                       |       |       |        |      |
| №54         | 2022г  | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ           |              |               |                     |        |              |        |       |       |                       |       |       |        |      |
| №78         |        | ПОМИДОРЫ                           | 100          | 1,1           | 0,2                 | 3,8    | 22           | 0      | 0,06  | 17,5  | 0,7                   | 14    | 20    | 26     | 0,9  |
|             | 2022г  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ         | 250          | 5,5           | 5,27                | 16,52  | 147,5        | 0      | 0,225 | 5,82  | 2,42                  | 42,67 | 35,57 | 88,1   | 2,05 |
| №196        | 2022г  | ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ       |              |               |                     |        |              |        |       |       |                       |       |       |        |      |
| №137        |        | СМЕТАНЫМ                           | 80(50/30)    | 11,53         | 10                  | 2,31   | 143          | 26,2   | 0,11  | 2,75  | 0,23                  | 37    | 5,6   | 70,6   | 0,86 |
|             | 2022 г | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ        | 180          | 6,77          | 6,73                | 43,2   | 259,2        | 425,48 | 0,09  | 0     | 0,99                  | 14,47 | 9,9   | 55     | 1    |
| №241        | 2022г  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ        | 200          | 0,59          | 0,081               | 28,81  | 118,8        | 0      | 0,018 | 0,64  | 0,45                  | 29,23 | 15,71 | 21,1   | 0,61 |
| ТТК         |        | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                   | 60           | 5             | 1,92                | 26,92  | 145          | 0      | 0,09  | 0     | 1,32                  | 13,5  | 19,4  | 46,1   | 0,88 |
|             |        | итого:                             | 870          | 30,49         | 24,2                | 121,6  | 835,5        | 452    | 0,593 | 26,71 | 6,11                  | 150,9 | 106   | 306,9  | 6,3  |

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ  
 ДЕНЬ : ДЕВЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика ООО"Комбинат школьного питания"

2026 г

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюд               | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр. |       |        | Энерг. ккал | Витамины(мг) |       |       |      | Минеральные вещества(мг) |       |        |      |
|-------------|------------|---------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|-------------|--------------|-------|-------|------|--------------------------|-------|--------|------|
|             |            |                                 |              | белки               | жиры  | угле-ы |             | A            | B     | C     | E    | Ca                       | Mg    | P      | Fe   |
| №117        | 2022г      | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ     | 250          | 8,92                | 10,55 | 50,25  | 332,5       | 68,25        | 0,1   | 1,55  | 0,85 | 161                      | 27,05 | 154,5  | 0,7  |
| №11         | 2022г      | СЫР ПОРЦИЕЙ                     | 10           | 2,32                | 2,95  | 0      | 36          | 26           | 0     | 0,07  | 0,05 | 88                       | 3,5   | 50     | 0,1  |
| №261        | 2022г      | ЧАЙ С САХАРОМ                   | 200/10       | 0,07                | 0,02  | 10,01  | 40          | 0            | 0     | 0,03  | 0    | 10,95                    | 1,4   | 2,8    | 0,23 |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА "ВАНИЛЬНАЯ"             | 75           | 5,93                | 6,09  | 33,36  | 212,25      | 10,5         | 0,85  | 0     | 2,45 | 16,8                     | 21,3  | 57,45  | 1,05 |
|             |            | итого:                          | 545          | 17,24               | 19,61 | 93,62  | 620,8       | 104,8        | 0,95  | 1,65  | 3,35 | 276,75                   | 53,3  | 264,75 | 2,08 |
|             |            |                                 |              |                     |       |        |             |              |       |       |      |                          |       |        |      |
|             |            | ОБЕД                            |              |                     |       |        |             |              |       |       |      |                          |       |        |      |
| №54         | 2022г      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ        |              |                     |       |        |             |              |       |       |      |                          |       |        |      |
|             |            | ОГУРЦЫ                          | 60           | 0,42                | 0,06  | 1,14   | 7,2         | 0            | 0,024 | 2,94  | 0,06 | 10,2                     | 8,4   | 18     | 0,3  |
| №78         | 2022г      | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С              |              |                     |       |        |             |              |       |       |      |                          |       |        |      |
|             |            | МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ           | 200          | 2,16                | 2,28  | 13,96  | 94          | 0            | 0,1   | 6,6   | 1,14 | 23,36                    | 21,82 | 54,06  | 0,9  |
| №197        | 2022г      | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                   | 210(60/150)  | 15,36               | 12,78 | 18,24  | 249,6       | 25,2         | 0,11  | 14,04 | 2,4  | 34,31                    | 43,2  | 165,7  | 2,2  |
| №236        | 2022г      | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ(яблоки) | 200          | 0,16                | 0,16  | 27,88  | 114         | 0            | 0,2   | 0,9   | 0,08 | 14,18                    | 5,14  | 4,4    | 0,94 |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                | 60           | 5                   | 1,92  | 26,92  | 145         | 0            | 0,09  | 0     | 1,32 | 13,5                     | 19,4  | 46,1   | 0,88 |
|             |            | итого:                          | 730          | 23,1                | 17,2  | 88,14  | 609,8       | 25,2         | 0,524 | 24,48 | 5    | 95,55                    | 98    | 288,26 | 5,22 |

# ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ

ДЕНЬ : ДЕСЯТЫЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

СЕЗОН: ВЕСЕННИЙ

г. Канаш Чувашская республика

ООО "Комбинат школьного питания"

2026г

| № рецептуры | Прием пищи | Наименование блюд            | Масса порции | Пищевые вещ-ва, гр. |       |        | Энер.ц. ккал | Витамины(мг) |       |        |       | Минерные вещества(мг) |        |        |       |
|-------------|------------|------------------------------|--------------|---------------------|-------|--------|--------------|--------------|-------|--------|-------|-----------------------|--------|--------|-------|
|             |            |                              |              | белки               | жиры  | угле-ы |              | A            | B     | C      | E     | Ca                    | Mg     | P      | Fe    |
|             |            | ЗАВТРАК                      |              |                     |       |        |              |              |       |        |       |                       |        |        |       |
| №117        | 2022г      | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 250          | 5,93                | 3,59  | 42,82  | 228          | 14,8         | 0,06  | 0,96   | 0,12  | 128,3                 | 36,45  | 154,5  | 0,57  |
| №10         | 2022г      | МАСЛО ПОРЦИЕЙ                | 5            | 0,04                | 3,63  | 0,065  | 33           | 20           | 0     | 0      | 0,055 | 1,2                   | 0      | 1,5    | 0,01  |
| №261        | 2022г      | ЧАЙ С САХАРОМ                | 200/10       | 0,07                | 0,02  | 15     | 60           | 0            | 0     | 0,03   | 0     | 11,1                  | 1,4    | 2,8    | 0,28  |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ             | 60           | 5                   | 1,92  | 26,92  | 145          | 0            | 0,09  | 0      | 1,32  | 13,5                  | 19,4   | 46,1   | 0,88  |
| №231        | 2022г      | ЯБЛОКИ СВЕЖИЕ ПОРЦИЕЙ        | 75           | 0,3                 | 0,3   | 7,35   | 35,25        | 0            | 0,023 | 7,5    | 0,15  | 12                    | 6,75   | 8,25   | 1,65  |
|             |            | итого:                       | 600          | 11,34               | 9,46  | 92,155 | 501,25       | 34,8         | 0,173 | 8,49   | 1,65  | 166,1                 | 64     | 213,15 | 3,39  |
|             |            |                              |              |                     |       |        |              |              |       |        |       |                       |        |        |       |
|             |            | ОБЕД                         |              |                     |       |        |              |              |       |        |       |                       |        |        |       |
| №54         | 2022г      | ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ     |              |                     |       |        |              |              |       |        |       |                       |        |        |       |
|             |            | ОГУРЦЫ                       | 100          | 0,7                 | 0,1   | 1,9    | 12           | 0            | 0,04  | 4,9    | 0,1   | 17                    | 14     | 30     | 0,5   |
| №62         | 2022г      | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 250          | 1,8                 | 4,92  | 10,92  | 102,5        | 0            | 0,05  | 10,67  | 2,4   | 49,72                 | 26,12  | 54,6   | 1,22  |
| №187        | 2022г      | ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ      |              |                     |       |        |              |              |       |        |       |                       |        |        |       |
|             |            | СМЕТАНЫМ С ТОМАТОМ           | 110(60/50)   | 7,58                | 16,23 | 9,97   | 217          | 40,67        | 19,09 | 104,72 | 1,09  | 20,04                 | 139,6  | 207,6  | 4,65  |
| №114        | 2022г      | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ   | 180          | 10,32               | 7,31  | 46,37  | 292,56       | 0            | 0,24  | 0      | 0,72  | 17,78                 | 162,96 | 244,7  | 5,47  |
| №699        | 2022г      | НАПИТОК ЛИМОННЫЙ             | 200          | 0,09                | 0     | 21,78  | 83,7         | 0            | 0     | 5,09   | 0,009 | 12,78                 | 2,06   | 3,96   | 0,144 |
| ТТК         |            | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ             | 60           | 5                   | 1,92  | 26,92  | 145          | 0            | 0,09  | 0      | 1,32  | 13,5                  | 19,4   | 46,1   | 0,88  |
|             |            | итого:                       | 900          | 25,49               | 30,48 | 117,86 | 852,76       | 40,67        | 19,51 | 125,4  | 5,64  | 130,8                 | 364,1  | 586,96 | 12,86 |