



СОГЛАСОВАНО

Директор

/Малова Е.В.

2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "ЭНКО плюс"

М.А.Польская

Десятидневное меню приготавливаемых блюд для  
обучающихся общеобразовательной школы  
с ограниченными возможностями Здоровья № 3 Минобразования Чувашии  
Минобразования Чувашии

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

| Наименование блюда                            |  | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по<br>СР |
|-----------------------------------------------|--|---------------|------------------|-------|----------|-------|----------------|
|                                               |  |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл |                |
| Первый день (понедельник)                     |  |               |                  |       |          |       |                |
| завтрак                                       |  |               |                  |       |          |       |                |
| Каша молочная пшеничная с маслом              |  | 200/5         | 14,22            | 12,30 | 28,70    | 282   | 311*           |
| Сыр порциями                                  |  | 10            | 2,45             | 2,85  | 0,00     | 36    | 97*            |
| Плоды свежие                                  |  | 100           | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***         |
| Чай с фруктовым соком                         |  | 200           | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95    | 79**           |
| Хлеб пшеничный                                |  | 50            | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |                |
| итого за завтрак:                             |  |               | 21,21            | 15,97 | 87,33    | 576   |                |
| обед                                          |  |               |                  |       |          |       |                |
| Овощи натуральные свежие (огурцы)             |  | 100           | 0,8              | 0,2   | 5,2      | 20    | 71***          |
| Суп картофельный с бобовыми                   |  | 250           | 7,06             | 3,60  | 19,92    | 145   | 139*           |
| Котлеты рубленные из птицы с соусом           |  | 100           | 15,96            | 10,10 | 14,91    | 210   | 498*           |
| Макаронные изделия отварные                   |  | 180           | 6,30             | 10,90 | 41,00    | 292   | 516*           |
| Напиток апельсиновый                          |  | 200           | 0,20             | 0,04  | 25,73    | 100   | 699*           |
| Хлеб ржано-пшеничный                          |  | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |                |
| итого за обед:                                |  |               | 34,82            | 25,74 | 132,56   | 893   |                |
| всего за первый день:                         |  |               | 56,03            | 41,71 | 219,89   | 1 469 |                |
| Наименование блюда                            |  | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по<br>СР |
|                                               |  |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл |                |
| Второй день (вторник)                         |  |               |                  |       |          |       |                |
| завтрак                                       |  |               |                  |       |          |       |                |
| Каша молочная овсяная с маслом                |  | 220/5         | 15,01            | 14,62 | 32,33    | 338   | 311*           |
| Запеканка из творога                          |  | 75            | 10,02            | 1,03  | 2,33     | 176   | 366*           |
| Чай с сахаром                                 |  | 200           | 0,20             | 0,05  | 15,01    | 57    | 685*           |
| Хлеб пшеничный                                |  | 50            | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |                |
| итого за завтрак:                             |  |               | 29,03            | 16,10 | 73,97    | 690   |                |
| обед                                          |  |               |                  |       |          |       |                |
| Салат из сырых овощей                         |  | 100           | 1,16             | 10,07 | 4,57     | 114   | 37*            |
| Борщ с капустой и картофелем, со сметаной     |  | 250/5         | 3,93             | 8,70  | 13,27    | 131   | 110*           |
| Тефтели                                       |  | 100           | 12,80            | 15,22 | 11,44    | 229   | 279***         |
| Каша гречневая рассыпчатая                    |  | 180           | 10,51            | 7,94  | 51,70    | 325   | 510*           |
| Напиток лимонный                              |  | 200           | 0,20             | 0,04  | 25,73    | 100   | 699*           |
| Хлеб ржано-пшеничный                          |  | 60            | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |                |
| итого за обед:                                |  |               | 33,10            | 42,87 | 132,51   | 1 025 |                |
| всего за второй день:                         |  |               | 62,13            | 58,97 | 206,48   | 1 715 |                |
| Наименование блюда                            |  | выход<br>(гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по<br>СР |
|                                               |  |               | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл |                |
| Третий день (среда)                           |  |               |                  |       |          |       |                |
| завтрак                                       |  |               |                  |       |          |       |                |
| Каша молочная рисовая с маслом                |  | 200/5         | 13,72            | 16,96 | 34,15    | 354   | 311*           |
| Плоды свежие                                  |  | 100           | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***         |
| Чай с лимоном                                 |  | 200           | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59    | 686*           |
| Хлеб пшеничный                                |  | 50            | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |                |
| итого за завтрак:                             |  |               | 18,18            | 17,82 | 83,47    | 576   |                |
| обед                                          |  |               |                  |       |          |       |                |
| Салат из свеклы с яблоками                    |  | 100           | 1,39             | 9,42  | 11,97    | 128   | 54**           |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной |  | 250/5         | 2,83             | 6,52  | 7,70     | 105   | 124*           |
| Кнели из цыплят с рисом с соусом              |  | 100           | 11,70            | 9,80  | 7,50     | 168   | 218**          |
| Картофель отварной                            |  | 180           | 3,70             | 5,94  | 30,30    | 189   | 310**          |
| Компот из смеси сухофруктов                   |  | 200           | 0,44             | 0,00  | 28,88    | 116   | 639*           |

|                                     |            |                  |       |          |       |          |
|-------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------|----------|
| Хлеб ржано-пшеничный                | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                      |            | 24,56            | 32,58 | 112,15   | 832   |          |
| всего за третий день:               |            | 42,74            | 50,40 | 195,62   | 1 408 |          |
| Наименование блюда                  | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
|                                     |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| <b>Четвертый день (четверг)</b>     |            |                  |       |          |       |          |
| <b>завтрак</b>                      |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная пшеничная с маслом    | 200/5      | 14,08            | 16,24 | 29,92    | 332   | 311*     |
| Плоды свежие                        | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с фруктовым соком               | 200        | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95    | 79**     |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                   |            | 18,62            | 17,06 | 88,55    | 590   |          |
| <b>обед</b>                         |            |                  |       |          |       |          |
| Салат из белокочанной капусты       | 100        | 1,14             | 10,06 | 4,56     | 113   | 43*      |
| Суп картофельный с рыбой            | 250/5      | 3,71             | 2,55  | 20,04    | 121   | 133*     |
| Печень куриная тушеная в соусе      | 100        | 13,52            | 10,41 | 7,99     | 180   | 261**    |
| Рис отварной                        | 180        | 4,58             | 10,80 | 42,84    | 275   | 511*     |
| Компот из свежих плодов             | 200        | 0,20             | 1,16  | 27,88    | 115   | 631*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                      |            | 27,65            | 35,88 | 129,11   | 930   |          |
| всего за четвертый день:            |            | 46,27            | 52,94 | 217,66   | 1 520 |          |
| Наименование блюда                  | Выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
|                                     |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| <b>Пятый день (пятница)</b>         |            |                  |       |          |       |          |
| <b>завтрак</b>                      |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная гречневая с маслом    | 200/5      | 12,45            | 8,98  | 40,67    | 293   | 311*     |
| Сыр порциями                        | 10         | 2,45             | 2,85  | 0,00     | 36    | 97*      |
| Плоды свежие                        | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с сахаром                       | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01    | 57    | 685*     |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                   |            | 19,30            | 12,68 | 89,78    | 549   |          |
| <b>обед</b>                         |            |                  |       |          |       |          |
| Салат из свежих помидоров и огурцов | 100        | 0,97             | 7,82  | 4,22     | 67    | 20*      |
| Суп картофельный с крупой, мясом    | 250/5      | 3,4              | 3,51  | 17,44    | 114   | 138*     |
| Жаркое по-домашнему                 | 250        | 15,50            | 17,10 | 36,87    | 363   | 259**    |
| Компот из плодов сушеных (курага)   | 200        | 1,04             | 0,00  | 30,96    | 128   | 638*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                      |            | 25,41            | 29,33 | 115,29   | 798   |          |
| всего за пятый день:                |            | 44,71            | 42,01 | 205,07   | 1 347 |          |
| Наименование блюда                  | Выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
|                                     |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| <b>Шестой день (понедельник)</b>    |            |                  |       |          |       |          |
| <b>завтрак</b>                      |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная пшеничная с маслом    | 200/5      | 14,22            | 12,30 | 28,70    | 282   | 311*     |
| Сыр порциями                        | 10         | 2,45             | 2,85  | 0,00     | 36    | 97*      |
| Плоды свежие                        | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с фруктовым соком               | 200        | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95    | 79**     |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                   |            | 21,21            | 15,97 | 87,33    | 576   |          |
| <b>обед</b>                         |            |                  |       |          |       |          |
| Салат "Витаминный"                  | 100        | 1,1              | 3,06  | 4,02     | 62    | 40*      |
| Суп картофельный с бобовыми         | 250        | 7,06             | 3,60  | 19,92    | 145   | 139*     |
| Гуляш из птицы                      | 100        | 12,36            | 3,45  | 5,27     | 102   | 580      |
| Рис отварной                        | 180        | 4,58             | 10,80 | 42,84    | 275   | 511*     |
| Напиток апельсиновый                | 200        | 0,20             | 0,04  | 25,73    | 100   | 699*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                      |            | 29,80            | 21,85 | 123,58   | 810   |          |
| всего за шестой день:               |            | 51,01            | 37,82 | 210,91   | 1 386 |          |
| Наименование блюда                  | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
|                                     |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| <b>Седьмой день (вторник)</b>       |            |                  |       |          |       |          |
| <b>завтрак</b>                      |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная овсяная с маслом      | 220/5      | 15,01            | 14,62 | 32,33    | 338   | 311*     |
| Запеканка из творога                | 75         | 10,02            | 1,03  | 2,33     | 176   | 366*     |
| Чай с лимоном                       | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59    | 686*     |
| Хлеб пшеничный                      | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |

|                                               |            |                  |       |          |       |          |
|-----------------------------------------------|------------|------------------|-------|----------|-------|----------|
| итого за завтрак:                             |            | 29,09            | 16,11 | 74,18    | 692   |          |
| обед                                          |            |                  |       |          |       |          |
| Овощи натуральные свежие (огурцы)             | 100        | 0,8              | 0,2   | 5,2      | 20    | 71***    |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной      | 250/5      | 3,93             | 8,70  | 13,27    | 129   | 110*     |
| Биточки с геркулесом с соусом                 | 100        | 10,3             | 20,4  | 9,3      | 262   | 522      |
| Каша гречневая рассыпчатая                    | 180        | 10,51            | 7,94  | 51,70    | 325   | 510*     |
| Компот из смеси сухофруктов                   | 200        | 0,44             | 0,00  | 28,88    | 116   | 639*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                                |            | 30,48            | 38,14 | 134,15   | 978   |          |
| всего за седьмой день:                        |            | 59,57            | 54,25 | 208,33   | 1 670 |          |
| Наименование блюда                            | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
| Восьмой день (среда)                          |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| завтрак                                       |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная пшеничная с маслом              | 200/5      | 14,08            | 16,24 | 29,92    | 332   | 311*     |
| Плоды свежие                                  | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с сахаром                                 | 200        | 0,20             | 0,05  | 15,01    | 57    | 685*     |
| Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                             |            | 18,48            | 17,09 | 79,03    | 552   |          |
| обед                                          |            |                  |       |          |       |          |
| Винегрет овощной                              | 100        | 1,40             | 10,04 | 9,22     | 134   | 71*      |
| Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 250/5      | 2,92             | 5,94  | 6,76     | 100   | 124*     |
| Каштаны рыбные с соусом                       | 100        | 8,70             | 8,70  | 14,70    | 169   | 472      |
| Картофель отварной                            | 180        | 3,70             | 5,94  | 30,30    | 191   | 310**    |
| Компот из свежих плодов                       | 200        | 0,20             | 1,16  | 27,88    | 115   | 631*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                                |            | 21,42            | 32,68 | 114,66   | 835   |          |
| всего за восьмой день:                        |            | 39,90            | 49,77 | 193,69   | 1 387 |          |
| Наименование блюда                            | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
| Девятый день (четверг)                        |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| завтрак                                       |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная рисовая с маслом                | 285/5      | 13,96            | 16,44 | 42,60    | 375   | 311*     |
| Плоды свежие                                  | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с фруктовым соком                         | 200        | 0,34             | 0,02  | 24,53    | 95    | 79**     |
| Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                             |            | 18,50            | 17,26 | 101,23   | 633   |          |
| обед                                          |            |                  |       |          |       |          |
| Салат из сырых овощей                         | 100        | 1,16             | 10,07 | 4,57     | 114   | 37*      |
| Рассольник ленинградский со сметаной          | 250/5      | 3,80             | 7,56  | 17,32    | 148   | 132*     |
| Печень куриная тушеная в соусе                | 100        | 13,52            | 10,41 | 7,99     | 180   | 261**    |
| Макаронные изделия отварные                   | 180        | 6,30             | 10,90 | 41,00    | 292   | 516*     |
| Напиток лимонный                              | 200        | 0,20             | 0,04  | 25,73    | 100   | 699*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                                |            | 29,48            | 39,88 | 122,41   | 960   |          |
| всего за девятый день:                        |            | 47,98            | 57,14 | 223,64   | 1 593 |          |
| Наименование блюда                            | выход (гр) | Пищевая ценность |       |          |       | номер по |
| Десятый день (пятница)                        |            | Белки            | Жиры  | Углеводы | Ккалл | СР       |
| завтрак                                       |            |                  |       |          |       |          |
| Каша молочная гречневая с маслом              | 200/5      | 14,15            | 16,55 | 41,02    | 328   | 311*     |
| Плоды свежие                                  | 100        | 0,40             | 0,40  | 9,80     | 44    | 338***   |
| Чай с лимоном                                 | 200        | 0,26             | 0,06  | 15,22    | 59    | 686*     |
| Хлеб пшеничный                                | 50         | 3,80             | 0,40  | 24,30    | 119   |          |
| итого за завтрак:                             |            | 18,61            | 17,41 | 90,34    | 550   |          |
| обед                                          |            |                  |       |          |       |          |
| Овощи натуральные свежие (помидоры)           | 100        | 0,8              | 0,2   | 5,2      | 20    | 71***    |
| Суп картофельный с макаронными изделиями      | 250        | 3,82             | 3,1   | 18,46    | 116   | 140*     |
| Жаркое по-домашнему                           | 250        | 15,50            | 17,10 | 36,87    | 363   | 259**    |
| Компот из плодов сушеных (курага)             | 200        | 1,04             | 0,00  | 30,96    | 128   | 638*     |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 60         | 4,5              | 0,9   | 25,8     | 126   |          |
| итого за обед:                                |            | 25,66            | 21,30 | 117,29   | 753   |          |
| всего за десятый день:                        |            | 44,27            | 38,71 | 207,63   | 1 303 |          |

|                                             |       |       |        |       |
|---------------------------------------------|-------|-------|--------|-------|
| Среднесуточная фактическая норма за 10 дней | 49,46 | 48,37 | 208,89 | 1 480 |
|                                             |       |       |        |       |

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 диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

\*\*\* Сборник 2017 рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН изд. 2011 год

\*\*\* Сборник рецептов блюд для предприятия общественного питания Чувашская кухня 1992 г. Стр 228.

\*\*\*\* Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1994 г.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Изменение №1, Москва 2008 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций изд. 2022 год. Издание 2-е.  
Салат из сырых овощей \* - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты  
(номера по СР: 16\*, 19\*, 20\*, 24\*, 29\*, 40\*, 43\*, 46\*\*\*)

Салат из квашенных овощей\*\* - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты  
(номера по СР: 17\*, 45\*, 169\*\*)

Салат из вареных овощей \*\*\* - для данного вида салата можно использовать следующие рецепты  
(номера по СР: 37\*\*\*, 39\*\*\*, 40\*\*\*, 42\*\*\*, 52\*\*\*, 54\*\*\*, 71\*)