



Малова Е.В.
2026 г.



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

Сезон: осенний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Наименование блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по 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 рубленые 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	
Наименованис блюда	выход (гр)	Пищевая ценность				номер по 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 (гр)	Пищевая ценность				номер по 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 СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Четвертый день (четверг)						
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 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	
обед						
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 СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Пятый день (пятница)						
завтрак						
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	
обед						
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 СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Шестой 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						
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 СР
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
Седьмой 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 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	

Среднедневная 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*)