

СОГЛАСОВАНО:

И.о.директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №6»
города Канаш Чувашской Республики


(фамилия, инициалы)

1 марта 2026 года


(подпись)



УТВЕРЖДАЮ:

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

Омарова З.А..
(фамилия, инициалы)

1 марта 2026 года


(подпись)

**Примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся
общеобразовательных учреждений города Канаш
Возраст с 7-11 лет**

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
 ДЕНЬ : ПЕРВЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 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)				Мине-ные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№139 2022г	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	200	6,9	7,98	38,03	251,2	0	0,1	3,62	4,19	25,89	23,12	67,84	1,38
№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:	580	14,97	13,96	91,04	473,7	100	0,16	13,65	5,25	81,59	48,22	181,69	5,25
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№37 2022г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И													
	ИЗЮМОМ	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0	0,018	3,31	1,96	3,1	18,49	35,58	0,99
№196 2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
	СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	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
№11 2022г	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	150	4,3	6,33	31,21	199,5	40,95	0,45	0,93	0,165	92,82	26,31	113,17	0,42
№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:	550	22,81	22,31	99,15	689,9	69,75	0,678	6,72	4,08	159,8	1373	290,55	4,29
	<u>ОБЕД</u>													
№37 2022г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И													
	ИЗЮМОМ	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0	0,018	3,31	1,96	3,1	18,49	35,58	0,99
№66 2022г	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С													
	КАРТОФЕЛЕМ	200	1,41	3,96	6,32	71,8	0	0,05	12,62	1,88	39,4	17,7	39,2	0,66
№196 2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
	СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	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:	750	23,57	25,31	110,94	771,9	28,8	0,308	18,41	6,07	107,4	1381	277,52	5,06

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ДЕНЬ : ВТОРОЙ

ВОЗРАСТНАЯ

КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ

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)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	ЗАВТРАК													
№117 2022г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ													
	ВЯЗКАЯ	225	3,99	5,31	18,25	266,6	27,3	0,11	0,62	0,36	71,12	34,13	112,83	0,82
№10 2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,05	1,2	0	1,5	0,01
№264 2022г	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	1,58	1,34	7,97	100,6	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:	505	11,54	16,37	59,65	612,45	77,8	1	1,92	2,86	215	69,43	261,78	2,02
	ЗАВТРАК													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ПОМИДОРЫ	60	0,42	0,06	1,14	12	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№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	150	3,1	9,15	17,96	172,8	35	0,1	12,4	17,8	36,98	27,75	86,6	1,02
	ДЕСЕРТ	20	0,015	0,075	10,35	42	0	0	2,4	0	0,01	0	0	0,01
№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
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:	600	16,775	27,54	98,34	720,8	49,3	0,464	21,9	20,6	134	92,1	278,86	3,98
	ОБЕД													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ПОМИДОРЫ	60	0,42	0,06	1,14	12	0	0,024	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№79 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
№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	150	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
	итого:	780	18,92	29,74	102	772,8	49,3	0,564	26,1	21,7	157	113,92	332,92	4,87

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ТРЕТИЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2026 г

№	Прием пищи	Масса	Пищев	Пищевые вещ-ва, гр.	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)					
рецептуры	Наименование блюд	порции	белки	жиры	угле-ы	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	Р	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№127 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	210	8,19	9,87	34,04	256,2	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	0,03	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	3,5	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	0,2	16	9	2,2	1,65
	итоگو:	570	14-99	15,44	84,76	538,95	55,9	0,319	10,66	4,078	182	126	273,5	5,67
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,02	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№198 2022 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ													
	С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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
№137 2022г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36	216	35,4	0,075	0	0,825	12,06	8,25	45,84	0,84
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,3	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итоگو:	570	22,94	17,71	91,29	611,2	72,9	0,235	10,04	3,175	88,9	51,6	204,8	3,09
	<u>ОБЕД</u>													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0	0,02	2,94	0,06	10,2	8,4	18	0,3
№78 2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,4	4,22	13,23	118,6	0	0,182	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
№198 2022 г	ПТИЦА ТУШЕНАЯ С													
	СОУСОМ СМЕТАННЫМ	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
№137 2022г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,64	5,61	36	216	35,4	0,075	0	0,825	12,06	8,25	45,84	0,84
№699 2004г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,1	0	24,2	93	0	0	5,66	0,01	14,2	2,4	4,4	0,16
ТТК	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	60	5	1,92	26,92	145	0	0,09	0	1,32	13,5	19,4	46,1	0,88
	итоگو:	770	27,34	21,93	104,4	729,8	72,9	0,417	14,7	5,115	123	80,1	275,3	4,73

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ЧЕТВЕРТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 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		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№125 2022г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	220	6,6	9,28	34,32	246,4	55,44	0,066	0,66	0,52	145,04	21,89	128,78	0,46
№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:	500	15,74	21,68	83,695	591,7	105,9	0,956	1,96	3,03	288,9	57,2	277,73	1,66
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№53 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3
№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
	ДЕСЕРТ	36	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
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:	566	23,12	17,01	94,26	673,6	25,2	0,26	16,5	4,27	91,67	134	247,24	4,11
	<u>ОБЕД</u>													
№53 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3
№75 2022г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,27	3,99	7,32	176,2	0	0,058	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62
№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:	730	22,69	18,84	85,335	707,8	25,2	0,288	24,8	6,13	119,5	104	286,66	4,68

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ
 ДЕНЬ : ПЯТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 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)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№86 2022г	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	5,48	4,75	17,8	150	33	10	0,83	0,38	163	26,68	136,9	0,65
№11 2022г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	0,05	88	3,5	50	0,1
№263 2022г	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	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:	535	14,78	18,44	66,64	505,5	72	10,13	2,23	3,93	392,45	66,13	332,2	2,14
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№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
№189 2022 г	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	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
№114 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	5,98	39,6	246	26,55	0,28	0	0,58	20,04	139,6	207,6	4,65
№638 2004г	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:	570	21,64	23,51	103,38	712	43,95	0,63	4,98	3,19	98,83	199,2	379,72	7,24
	<u>ОБЕД</u>													
№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
№62 2022г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,44	3,94	8,75	83	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№189 2022г	ФРИКАДЕЛЬКИ В СОУСЕ	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
№114 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,54	5,98	39,6	246	26,55	0,28	0	0,58	20,04	139,6	207,6	4,65
№638 2004г	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:	770	23,08	27,45	112,13	795	43,95	0,67	13,52	5,11	138,61	220,1	423,4	8,22

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ШЕСТОЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 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)				Минеральные вещества(мг)			
			белки	жиры	угле-ы		А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№279 2022г	ОЛАДЫ 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
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ													
	ОГУРЦЫ	60	0,4	0,05	0,85	5	0	0,01	1,75	0,05	11,5	7	12	0,3
№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
№114 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0	0,2	0	0,6	14,82	135,8	203,9	4,56
№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
	ДЕСЕРТ	30	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
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:	600	27,57	20,34	107,37	769,5	37,5	0,38	8,28	2,94	91,51	225	356,46	6,844
	<u>ОБЕД</u>													
№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
№114 2022г	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	8,74	5,98	39,6	246	26,55	0,28	0	0,58	20,04	139,6	207,6	4,65
№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	28,435	23,22	104,93	739,7	64,05	0,54	18,4	5,32	137,4	212	428,88	8,104

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРОЙ
 ДЕНЬ : СЕДЬМОЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

№	Прием пищи	Масса	Пищевые вещ-ва, гр			Энер.ц.	Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
рецептуры	Наименование блюд	порции	белки	жиры	угле-ы	ккал	А	В	С	Е	Ca	Mg	P	Fe
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№116 2022г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,36	42,46	276	48,9	0,14	0,54	0,84	132,9	41,44	213,12	2,34
№10 2022г	МАСЛО ПОРЦИЕЙ	5	0,04	3,63	0,065	33	20	0	0	0,055	1,2	0	1,5	0,01
№11 2022г	СЫР ПОРЦИЕЙ	10	2,32	2,95	0	36	26	0	0,07	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:	500	16,26	21,05	85,9	597,25	105,4	0,99	0,64	3,4	250	67,64	324,87	3,73
	<u>ЗАВТРАК</u>													
№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
№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
№116 2022г	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,9	8,36	42,46	276	48,9	0,14	0,54	0,84	132,9	41,44	213,12	2,34
№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	30	2,5	0,96	13,46	72,5	0	0,045	0	0,66	6,75	9,7	23,05	0,44
	итого:	590	18,5	24,93	92,78	669,5	66,3	0,445	5,52	2,79	205	91,3	362,19	4,49
	<u>ОБЕД</u>													
№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
№75 2022г	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,28	3,98	7,32	76	0	0,06	8,3	1,86	27,88	16,6	39,42	0,62
№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
№137 2022г	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,52	4,52	26,45	168,5	0	0,056	0	97	4,86	21,12	37,17	1,11
№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:	770	19,9	26,03	97,55	710,5	17,4	0,466	13,3	101	112	97,28	248,71	4,02

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ВОСЬМОЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания" 2026 г

№		Прием пищи	Масса	Пищев	Пищевые вещ-ва, гр.			Витамины(мг)				Мине-ные вещества(мг)			
рецептуры		Наименование блюд	порции	белки	жиры	угле-ы	ккал	A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
		<u>ЗАВТРАК</u>													
№117	2022г	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ(вязкая)	200	8,23	5,87	37,5	237,1	14,8	0,189	1,01	0,54	154,6	74,34	243,6	1,8
№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	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	11,1	1,4	2,8	0,28
ТТК		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:	495	13,8	18,91	85,51	568,6	37,8	0,279	1,04	4,095	181,8	96,3	300,4	3,07
		<u>ЗАВТРАК</u>													
№37	2022г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0	0,018	3,31	1,96	3,1	18,49	35,58	0,99
№196	2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАННЫМ СТОМАТОМ	80(50/30)	11,53	10	2,31	143	26,2	0,11	2,75	0,23	37	5,6	70,6	0,86
№203	2022г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	208,5	0	0,03	0	0,28	1,37	16,34	60,95	0,53
№241	2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,59	0,081	28,81	118,8	0	0,018	0,64	0,45	29,23	15,71	21,1	0,61
		ДЕСЕРТ	30	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
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
		итоГО:	530	21,08	22,19	108,3	765,2	26,2	0,251	6,7	3,58	77,46	113	211,3	3,48
		<u>ОБЕД</u>													
№37	2022г	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1,11	3,62	10,83	80,4	0	0,018	3,31	1,96	3,1	18,49	35,58	0,99
№79	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
№196	2022г	ФИЛЕ ПТИЦЫ ОТВАРНОЕ С СОУСОМ													
		СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	80(50/30)	11,53	10	2,31	143	26,2	0,11	2,75	0,23	37	5,6	70,6	0,86
№203	2022г	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,65	5,37	36,68	208,5	0	0,03	0	0,28	1,37	16,34	60,95	0,53
№241	2022г	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	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:	730	24,04	23,27	119,5	789,7	26,2	0,366	13,3	5,38	107,6	97,4	288,4	4,77

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ДЕВЯТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 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
	ЗАВТРАК													
№117 2022г	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,14	8,44	40,2	266	54,6	0,08	1,24	0,68	128,8	20,3	123,6	0,56
№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:	495	15,46	17,5	83,57	554,3	91,1	0,93	1,34	3,18	244,55	46,5	233,85	1,94
	ЗАВТРАК													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ПОМИДОРЫ	60	0,66	0,12	2,42	13,2	0	0,03	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№187 2022г	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	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	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№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:	550	16,46	23,23	87,63	626,5	14,3	0,69	32,98	2,89	113,73	83,4	257,42	4,45
	ОБЕД													
№54 2022г	ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ													
	ПОМИДОРЫ	60	0,66	0,12	2,42	13,2	0	0,03	10,5	0,42	8,4	12	15,6	0,54
№78 2022г	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,39	4,22	13,23	118	0	0,18	4,66	1,94	34,14	28,46	70,48	1,64
№187 2022г	ТЕФТЕЛИ ИЗ СВИНИНЫ	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	150	3,06	4,8	20,44	137,3	0	0,14	18,16	0,18	36,98	27,75	86,6	1
№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:	780	20,85	27,45	100,86	744,5	14,3	0,87	37,64	4,83	147,87	112	327,9	6,09

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

НЕДЕЛЯ: ВТОРАЯ
 ДЕНЬ : ДЕСЯТЫЙ
 ВОЗРАСТНАЯ
 КАТЕГОРИЯ: С 7-11 ЛЕТ
 СЕЗОН ВЕСЕННИЙ

г.Канаш Чувашская республика

ООО"Комбинат школьного питания"

2026г

№ рецептуры	Прием пищи		Масса	Пищевые вещ-ва, гр.			Энер.ц.	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
	Наименование блюд		порции	белки	жиры	угле-ы	ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	ЗАВТРАК														
№117 2022г	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ		200	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:		550	11,34	9,46	92,155	501,25	34,8	0,173	8,49	1,65	166,1	64	213,15	3,39
	ЗАВТРАК														
№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
№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
	ДЕСЕРТ		20	1,7	2,16	16,25	142	0	0,03	0	0	0,01	47	0	0,05
№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:		520	22,57	16,92	84,33	627,5	25,2	0,254	22,07	3,79	70,8	120,1	233,76	3,574
	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
№62 2022г	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ		200	1,44	3,94	8,75	82	0	0,04	8,54	1,92	39,78	20,9	43,68	0,98
№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
№699 2022г	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ		180	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:		710	22,31	18,7	76,83	567,5	25,2	0,264	30,61	5,71	110,6	93,96	277,44	4,504