

УТВЕРЖДАЮ
Директор БОУ "Образовательный центр для
детей с ОВЗ" Министерства Чувашии

Осипова Е.Ю.
Приказ № 169 от 01.10.2026 г.



Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

возрастная категория 7-11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая жидкая	200	6,98	10,42	25	221,7	1/13*	
			гор.напиток	Чай сладкий	200	0	1,06	13	61,54	1/14*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты								
				Конфеты шоколадные	25	0,75	2,75	19,25	99	127*	
											54,79
			итого		515	13,53	25,92	100,95	656,74		54,79
1	1	Обед	закуска	Салат свекольный с изюмом	60	0,42	3,6	10,8	76,8	172*	
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	2,11	3,81	11,62	89,28	204*	
			2 блюдо	Биточки мясные	90	16,65	13,02	5,67	206,49	50*	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,45	4,8	22,5	144,7	6*	
			напиток	Компот из сухофруктов	180	0,2	0	18,81	75,96	154*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,95	0,8	36,8	164	130*	
											110
			итого		760	26,78	26,03	106,2	757,23		110
1	1	Итого за день:			1275	40,31	51,95	207,15	1413,97		164,79
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с фруктовым соусом	200	25,16	18,37	28,27	379,75	15,78*	
			гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	3,64	3,26	18,1	111,74	155*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	

			фрукты	Фрукты	100	0,63	0,14	7,29	28	88*	
				Печенье	20	1,89	3	18,8	110,5	128*	
											54,79
			итого		610	37,12	36,46	116,16	904,49		54,79
1	2	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты	60	0,79	4,81	5,5	67,82	165*	
			1 блюдо	Суп овощной на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	103,48	12/103*	
			2 блюдо	Суфле из отварной курицы	90	18,81	16,11	3,96	236,07	12/104*	
			гарнир	Рис отварной, соус сметанный	170	3,44	4,63	42,9	229,45	12/105*	
			напиток	Компот из свежих фруктов	180	3,22	1,58	16,07	91,44	189*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
											110
			итого		780	35,28	29,65	122,13	892,26		110
1	2	Итого за день:			1390	72,4	66,11	238,29	1796,75		164,79
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша из овсяных хлопьев молочная, жидкая	200	6,66	11	22,64	216,44	13/108*	
			гор.напиток	Какао напиток на молоке	200	4,12	3,62	19,02	119,9	135*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты	Фрукты	100	0,63	0,14	7,29	28	161*	
				Вафли	20	1,55	2,54	20,32	100,2	128*	
											54,79
			итого		610	18,76	28,99	112,97	739,04		54,79
1	3	Обед	закуска	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	171*	
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99	201*	
			2 блюдо	Котлета мясная, рубленая в томатно-молочном соусе	110	15,75	12,43	6,79	202	49*	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,55	7,23	55,95	323,07	13/112*	
			напиток	Лимонный напиток	180	0	0	13,78	52,2	142*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164,4	130*	
											110
			итого		780	39,31	26,82	120,25	870,54		110
1	3	Итого за день:			1390	58,07	55,81	233,22	1609,58		164,79
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса молочная, жидкая	200	6,32	10,1	26,34	221,4	17/135*	

			итого		770	28,75	22,47	137,3	711,87		110
1	5	Итого за день:			1370	50,47	53,65	237,8	1472,31		164,79
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная	200	6,04	7,88	25,5	197,4	94*	
			гор.напиток	Чай с соком	200	23	13	0,6	52,92	162*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом с сыром	100	11,46	19,99	49,57	423,44	129*	
			фрукты	Фрукты	100	0,41	0	21	46	161*	
				Вафли	20	1,55	2,54	20,32	100,2	128*	
											54,79
			итого		620	42,46	43,41	116,99	819,96		54,79
2	1	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	0,6	3,74	7	58	29*	
			1 блюдо	Щи со сметаной	200	1,68	1,34	7,38	48,3	1/5*	
			2 блюдо	Шницель припущенный из курицы с молочным соусом	110	13,23	15,98	6,18	221,14	7*	
			гарнир	Вермишель с маслом	150	5,85	6,15	31,26	203,79	2/24*	
			напиток	Компот фруктовый	180	0,08	0,08	15,91	64,97	153*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
											110
			итого		780	25,36	28,09	104,53	760,2		110
2	1	Итого за день:			1400	67,82	71,5	221,52	1580,16		164,79
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Пудинг творожный с изюмом и сладким соусом	200	24,27	18,37	37,07	411,43	23,77*	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4	3,6	20,08	128,6	155*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты	Фрукты	100	0,41	0	21	46	161*	
											54,79
			итого		590	34,48	33,66	121,85	860,53		54,79
2	2	Обед	закуска	Салат из отварного картофеля с луком и солеными огурцами	60	0,99	4,25	5,28	60,27	169*	
			1 блюдо	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,08	5,74	5,42	85,66	18/143*	
			2 блюдо	Капуста тушеная, с отварным мясом	250	18,3	18,37	17	306,57	5/52*	
			гарнир								
			напиток	Чай с соком	180	0,23	0	13,07	52,92	86*	

			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
				Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,2	128*	
											110
			итого		800	28,77	32,7	99,89	799,62		110
2	2	Итого за день:			1390	63,25	66,36	221,74	1660,15		164,79
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная	200	6,03	7,8	25,5	197,4	103*	
				Яйцо отварное	0,5	6,35	5,25	0,35	78,5	125*	
			гор.напиток	Какао напиток на молоке	200	4,12	3,62	19,02	119,9	135*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты	Фрукты	100	0,36	0,27	8,55	37,8	87*	
											54,79
											54,79
			итого		590,5	22,66	28,63	97,12	708,1		54,79
2	3	Обед	закуска	Салат свекольный	60	0,84	3,66	6,91	64,19	164*	
			1 блюдо	Рассольник со сметаной	200	2,16	3,4	10,8	84,6	5/51*	
			2 блюдо	Котлеты рыбные паровые	90	13,32	2,58	56,4	99,42	65*	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,45	4,8	22,5	144,7	6*	
			напиток	Компот фруктовый	180	0,08	0,08	15,91	64,97	153*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
				Вафли	20	1,55	2,54	20,32	100,2	128*	
											110
			итого		780	25,32	17,86	169,64	722,08		110
2	3	Итого за день:			1370,5	47,98	46,49	266,76	1430,18		164,79
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная	200	6,76	10,42	27	228,82	9/78*	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	4,04	3,6	20,08	128,56	155*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	90	5,8	11,69	43,7	274,5	134*	
			фрукты	Фрукты	100	1,11	0	16,58	67,34	161*	
											54,79
			итого		590	17,71	25,71	107,36	631,88		54,79
2	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	0,75	6,08	4,99	75,55	163*	
			1 блюдо	Суп с клецками на курином бульоне	200	5,1	1,72	16,9	103,48	7/64*	
			2 блюдо	Суфле из отварной курицы	90	18,81	16,11	3,96	236,07	12/104	

			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая, соус томатный со сметаной	150	4,38	3,86	20,18	154,47	92*	
			напиток	Чай с соком	180	0,23	0	13,07	52,92	86*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
											110
			итого		760	33,19	28,57	95,9	786,49		110
2	4	Итого за день:			1350	50,9	54,28	203,26	1418,37		164,79
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая молочная	200	6,04	7,88	25,54	197,44	95*	
			гор.напиток	Какао напиток на молоке	200	4,12	3,62	19,02	119,9	135*	
			хлеб	Хлеб пшеничный со сливочным маслом с сыром	100	11,46	19,99	49,57	423,44	129*	
			фрукты	Фрукты	100	0,63	0,14	7,29	28	88*	
			итого		600	22,25	31,63	101,42	768,78		54,79
2	5	Обед	закуска	Салат из квашенной капусты с луком	60	0,98	5	4,01	64,81	165*	
			1 блюдо	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,88	3,06	7,12	75,64	189*	
			2 блюдо	Биточки, припущенные из кур	90	13,23	15,98	6,18	221,14	7*	
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,45	4,8	22,5	144,7	6*	
			напиток	Компот фруктовый	180	0,08	0,08	15,91	64,97	153*	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	80	3,92	0,8	36,8	164	130*	
											110
			итого		760	26,54	29,72	92,52	735,26		110
2	5	Итого за день:			1360	48,79	61,35	193,94	1504,04		164,79
		Среднее значение за период:			1365,6	55,347	59,291	222,91	1550,24		164,79