

Школа



Согласовано

Дата

 МАУ "Школьное Питание" Канашского  
Муниципального округа

 Утверждено Руководитель Исполняющий  
обязанности директора Игнатьева Майя  
Анатовна

Дата

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	20-64
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	13-83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	СЫР ПОРЦИЯМИ	10	2,79	1,47		25	8-50
	Итого за Завтрак 1	510	20,03	17,7	93,29	614,53	48-02
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	23-28
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,93	5,82	16,53	219,5	14-57
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	11-77
	КОТЛЕТЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	8,23	20,3	3,97	232,03	47-09
	ЧАЙ С ФРУКТОВЫМ СОКОМ	200	0,13	0,04	12,06	50,29	5-05
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	880	28,08	38,33	88,96	881,55	105-96
	Итого за день	1 390	48,11	56,03	182,25	1 496,08	153-98

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	250	10,96	12	48,82	347,56	22-72
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	205	3,98	3,9	25,69	155,14	16-11
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	505	18,74	16,3	99,11	620,2	43-88
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	18-38
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	19-15
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	41-70
	Груши свежие	130	0,52	0,39	13,39	61,1	33-60
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	4-30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	930	36,63	29,76	120,4	911,65	121-33
	Итого за день	1 435	55,37	46,06	219,51	1 531,85	165-21

## Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	20-81
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8-55
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Яблоко	140	0,56	0,56	13,72	65,8	21-00
	Итого за Завтрак 1	640	11,97	9,8	105,6	563,75	55-41
<b>Обед</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	8-86
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	13-00
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	25-88
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	110	18,51	5,03	5,42	141,28	55-01
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	890	37,45	27,86	112,38	863,83	115-65
	Итого за день	1 505	49,32	37,56	215,53	1 415,83	171-06

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1			Энергетическая ценность	4
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		Стоимость питания
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	22-18
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2-42
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	20-77
	Итого за Завтрак 1	545	16,32	21,19	92,79	628,31	50-42
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	100	0,95	6,07	3,63	70,7	29-07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	16-79
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	11-77
	БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	100	11,98	10,5	3,94	158,82	46-54
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	880	30,34	32,66	81,84	749,31	112-20
	Итого за день	1 425	46,66	53,85	174,63	1 377,62	162-62

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	1			Энергетическая ценность	5
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		Стоимость питания
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная гречневая с маслом.	250	10,27	13,15	52,74	371,42	25-06
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	15-72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	500	17,95	17,35	102,4	640,28	45-83
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЕМ ГОРОШКОМ	100	1,63	4,12	7,28	72,9	8-31
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,87	10,21	11,98	176,76	19-67
	Жаркое по-домашнему из куриной грудки	200	13,98	21,48	18,84	335,23	48-22
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,34	0,07	29,85	122,2	8-50
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	915	27,33	36,94	99,17	859,64	109-90
	Итого за день	1 415	45,28	54,29	201,57	1 499,92	155-73

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	2			Энергетическая ценность	1
			Пищевые вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		Стоимость питания
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ С МАСЛОМ	250	7,13	12,9	51,13	350	26-80
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	БУТЕРБРОД С СЫРОМ МАСЛОМ	45	5,22	7,47	13,34	141,3	20-78
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,52	0,16	9,84	47	2-02
	Итого за Завтрак 1	515	14	20,55	89	598,2	53-43
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	13-97
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250	8,93	5,82	16,53	219,5	14-22
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	10,32	7,31	46,37	292,5	12-78
	БИТОЧКИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	110	12,08	10,88	4,64	165,51	47-09
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2-42
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Обед	1 005	36,03	31,25	118,48	969,16	115-68
	Итого за день	1 520	50,03	51,8	207,48	1 567,36	169-11

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026		2			2		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная пшеничная с маслом	250	10	12,8	51,3	361,11	27-68
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,07	0,02	15	60	2-43
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	55	2,38	0,32	27,92	126,9	7-78
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	620	12,91	13,6	105,49	602,06	58-89
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ	100	1,63	7,6	7,18	105,93	18-39
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,65	10,04	10,93	173,26	19-01
	РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (Ш)	180	4,41	4,01	46,34	441,63	12-71
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	115	17,16	15,55	5,97	202,5	45-67
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	4-30
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	895	34,56	37,89	122,38	981,75	104-28
	Итого за день	1 515	47,47	51,49	227,87	1 583,81	163-17

Меню приготавливаемых блюд Рацион: Школа 5-11 класс март 2026		2			3		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная «Дружба» риса и пшена с маслом.	250	7,23	13,3	39,85	309,51	22-19
	КАКАО ЗОЛОТОЙ ЯРЛЫК	200	3,88	3,8	25,06	151,36	15-72
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Итого за Завтрак 1	500	14,91	17,5	89,51	578,37	42-96
<b>Обед</b>							
	ВИНЕГРЕТ ОВОШНОЙ	100	1,38	6,18	8,45	94,75	10-23
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	8,69	8,09	17,45	189,5	15-33
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	180	5,04	7,92	33,48	225	22-21
	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	115	18,58	5,28	5,72	144,99	54-68
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	0,78	0,04	27,63	114,8	8-70
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	895	37,52	28,11	112,68	867,54	115-35
	Итого за день	1 395	52,43	45,61	202,19	1 445,91	158-31

Рацион: Школа 5-11 класс (К5) март 2026		2			4		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ С МАСЛОМ	250	10,28	13,16	52,75	371,43	20-65
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,04	0,32	19,68	94	4-04
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ ПОРЦИЯМИ	6	0,06	4,32	0,08	39,6	6-60
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	611	13,97	18,28	98,47	618,98	56-12
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	100	1,12	6,16	4,72	79,1	23-29
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И КУРИЦЕЙ	250	7,51	10,29	6,24	149,4	13-27
	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,12	11,04	36,94	340,06	41-71
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,13	0,02	14,69	59,9	3-83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	800	34,93	28,11	82,54	726,96	86-30
	Итого за день	1 411	48,9	46,39	181,01	1 345,94	142-42

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Школа 5-11 класс март 2026

2

5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Стоимость питания
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 1</b>							
	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ С МАСЛОМ	250	7,45	8,68	39,4	265,85	20-82
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,16	2,67	15,94	100,6	13-84
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,4	24,6	117,5	5-05
	Яблоко	115	0,46	0,46	11,27	54,05	21-00
	Итого за Завтрак 1	615	14,87	12,21	91,21	538	60-71
<b>Обед</b>							
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ	100	0,95	6,07	3,63	70,7	29-07
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ С КУРИЦЕЙ	250	7,61	10,06	7,9	159,26	16-60
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	180	6,62	5,41	31,73	202,13	11-77
	ГОЛЕНЬ ТУШЕНАЯ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	105	17,02	15,05	5,38	224,72	44-99
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,16	0,16	27,88	114,6	8-55
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,05	0,6	19,95	98,5	4-20
	Итого за Обед	885	35,41	37,35	96,47	869,91	110-16
	Итого за день	1 500	50,28	49,56	187,68	1 407,91	171-34

Составил \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_