

«Согласовано»

Директор МКОУ «Червленовская СШ»

М.П.

/С.В.Калмыкова/



«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.

/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей
общеобразовательных школ (группа продленного дня – ГПД)
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2026-2027 учебный год**

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Перевалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004. доб. Техничко-технологические карты

День 1 Неделя 1

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	30,00	3,67	4,41	8,62	10,34	50,95	61,14	269,10	322,92
Жаркое по-домашнему	200	250	70,00	15,80	19,75	15,90	19,87	14,80	18,50	307,00	399,10
Напиток из шиповника	200	200	10,00	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	130,00	24,94	29,95	25,52	31,28	111,77	126,34	790,30	940,62

шеф-повар

ИП Чернецкая С.Д.



День 2 Неделя 1

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп крестьянский с крупой	250	300	30,00	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,2
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20,00	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	10,70	10,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	850	960	130,00	26,56	28,10	26,13	28,26	109,32	116,50	774,30	828,68

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 3 Неделя 1

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп Полевой	250	300	30,00	3,33	4,00	6,37	7,64	17,81	21,37	255,00	306,00
Макаронник с мясом	200	250	70,00	16,80	21,00	18,70	23,37	53,50	66,87	350,00	437,50
Чай с сахаром	200	200	10,00	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	130,00	25,13	30,32	25,90	31,91	108,33	125,94	779,20	922,10

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 4 Неделя 1

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп-харчо	250	300	30,00	4,78	5,74	9,40	11,28	50,20	60,24	296,75	356,10
Рагу из овощей и мяса	250	250	70,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	10,00	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	910	130,00	26,68	27,96	27,23	29,18	105,82	116,54	766,95	830,70

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 5 Неделя 1

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	30,00	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,80
Пельмени мясные отварные	200	200	70,00	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Напиток из шиповника	200	200	10,00	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	860	130,00	26,47	27,05	27,42	28,38	115,67	117,04	801,20	817,40

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 6 Неделя 2

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	30,00	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,76	82	98,4
Пюре из бобовых с маслом	200	200	20,00	0,27	0,27	1,30	1,30	49,70	49,70	219,20	219,20
Тефтели мясные паровые	90	90	50,00	17,90	17,90	21,30	21,30	6,91	6,91	286,10	286,10
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	860	950	130,00	26,34	27,22	26,95	27,73	114,23	116,87	807,50	828,30

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 7 Неделя 2

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Щи по-уральски	250	300	30,00	4,01	4,81	8,58	10,3	52,03	62,4	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	250	250	70,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Компот из смородины черной	200	200	10,00	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	910	130,00	26,11	27,23	26,41	28,20	108,05	119,10	770,60	834,50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 8 Неделя 2

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Рассольник Ленинградский	250	300	30,00	2,62	3,15	8,40	10,10	21,08	25,30	172,10	206,50
Макаронные изделия отварные	150	180	20,00	5,55	6,66	6,75	8,10	29,55	35,46	192,83	231,40
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50,00	12,10	12,10	10,70	10,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Напиток из шиповника	200	200	10,00	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	820	940	130,00	25,74	27,70	26,85	29,97	106,45	117,26	754,13	831,50

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар



День 9 Неделя 2

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Суп гороховый	250	300	30,00	3,91	4,69	4,94	6,93	15,10	18,12	122,37	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20,00	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	50,00	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10,00	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	850	960	130,00	25,47	27,31	25,12	28,24	116,33	124,83	779,57	840,73

шеф-повар

ИП Чернецкая С.Д.



День 10 Неделя 2

Меню на 2026 год
Питание для учащихся ГПД

ОБЕД											
Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	15,00	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Свекольник	250	300	30,00	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,39	93,25	111,9
Запеканка картофельная с мясом	200	250	70,00	16,80	21,00	18,70	23,37	57,00	71,25	425	531,25
Чай каркаде	200	200	10,00	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,50	2,04	2,04	0,39	0,39	11,94	11,94	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,50	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Итого за Обед	770	910	130,00	23,92	28,91	24,16	29,85	109,04	126,04	710,45	839,75

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

