



«Согласовано»

Директор МКОУ «Червленовская СШ»

/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 2025-2026 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 соленые) | 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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>             | <b>770</b> | <b>910</b> | <b>125,00</b> | <b>24,94</b> | <b>29,95</b> | <b>25,52</b> | <b>31,28</b> | <b>111,77</b> | <b>126,34</b> | <b>790,30</b> | <b>940,62</b> |

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>850</b> | <b>960</b> | <b>125,00</b> | <b>26,56</b> | <b>28,10</b> | <b>26,13</b> | <b>28,26</b> | <b>109,32</b> | <b>116,50</b> | <b>774,30</b> | <b>828,68</b> |

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>770</b> | <b>910</b> | <b>125,00</b> | <b>25,13</b> | <b>30,32</b> | <b>25,90</b> | <b>31,91</b> | <b>108,33</b> | <b>125,94</b> | <b>779,20</b> | <b>922,10</b> |

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       | 25,00  | 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       | 125,00 | 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**

| <b>ОБЕД</b>                        |            |            |               |              |              |              |              |               |               |               |               |
|------------------------------------|------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>770</b> | <b>860</b> | <b>125,00</b> | <b>26,47</b> | <b>27,05</b> | <b>27,42</b> | <b>28,38</b> | <b>115,67</b> | <b>117,04</b> | <b>801,20</b> | <b>817,40</b> |

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>860</b> | <b>950</b> | <b>125,00</b> | <b>26,34</b> | <b>27,22</b> | <b>26,95</b> | <b>27,73</b> | <b>114,23</b> | <b>116,87</b> | <b>807,50</b> | <b>828,30</b> |

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>820</b> | <b>910</b> | <b>125,00</b> | <b>26,11</b> | <b>27,23</b> | <b>26,41</b> | <b>28,20</b> | <b>108,05</b> | <b>119,10</b> | <b>770,60</b> | <b>834,50</b> |

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>820</b> | <b>940</b> | <b>125,00</b> | <b>25,74</b> | <b>27,70</b> | <b>26,85</b> | <b>29,97</b> | <b>106,45</b> | <b>117,26</b> | <b>754,13</b> | <b>831,50</b> |

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       | 25,00  | 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       | 125,00 | 25,47    | 27,31     | 25,12    | 28,24     | 116,33   | 124,83    | 779,57   | 840,73    |

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

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        | 25,00         | 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         |
| <b>Итого за Обед</b>               | <b>770</b> | <b>910</b> | <b>125,00</b> | <b>23,92</b> | <b>28,91</b> | <b>24,16</b> | <b>29,85</b> | <b>109,04</b> | <b>126,04</b> | <b>710,45</b> | <b>839,75</b> |

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар