



«Согласовано»
Директор МКОУ «Светловская СШ»

С.В.Калмыкова/



/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

Согласованно

Утверждаю

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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 (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Борщ с фасолью и картофелем	250	300	20	3,67	4,41	5,62	6,74	40,95	49,14	229,10	274,92
Картофельное пюре	200	250	15	5,40	6,75	8,00	10,00	11,60	14,50	140,00	175,00
Кнепи из птицы с рисом	100	100	50	11,50	11,50	10,30	10,30	5,40	5,40	160,00	160,00
Напиток из шиповника	200	200	10	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	870	1010	115	26,04	28,45	24,97	28,04	103,99	115,76	743,39	828,59

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 2 Неделя 1

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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
Салат витаминный	60	100	15	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Суп крестьянский с крупой	250	300	20	2,4	2,88	5	6	8,5	10,2	88,5	106,3
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Котлеты рубленые (с соусом)	100	100	50	12,10	12,10	9,70	9,70	9,80	9,80	175,00	175,00
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115	25,69	27,76	24,82	29,20	106,31	117,78	764,44	859,97

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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
Салат из свёклы отварной	60	100	15	0,84	1,40	3,67	6,10	4,57	7,60	54,82	91,00
Суп-харчо	250	300	20	7,95	9,55	9,40	11,29	12,20	14,65	165,25	198,50
Жаркое по-домашнему	200	250	65	11,80	14,75	10,30	12,87	45,80	57,25	307,00	399,10
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	24,91	30,02	24,01	30,90	103,29	120,22	712,74	874,27

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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
Икра овощная	60	100	15	0,78	1,30	1,63	2,70	2,29	3,80	27,11	45,00
Суп Полевой	250	300	20	2,86	4,00	2,96	4,15	13,84	19,37	254,00	356,00
Макаронные изделия отварные	150	180	15	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115	26,21	28,98	24,37	27,62	102,63	115,58	782,92	939,71

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 5 Неделя 1

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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 (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Щи из свежей капусты	250	300	20	1,30	1,56	4,42	5,31	3,45	4,14	59,00	70,87
Пельмени на бульоне	200	200	65	19,70	19,70	22,00	22,00	66,20	66,20	528,00	528,00
Напиток из шиповника	200	200	10	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,00	78,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	860	115	26,47	27,05	27,47	28,31	115,69	117,06	801,29	817,54

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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
Салат из белокочанной капусты	60	100	15	0,87	1,45	3,61	6,00	5,06	8,40	56,62	94,00
Суп картофельный с рисовой крупой	250	300	20	2,77	3,33	3,52	4,23	9,8	11,77	82	98,5
Биточки из птицы припущенные	90	90	50	18,06	18,06	16,25	16,25	9,67	9,67	256,71	256,71
Пюре из бобовых с маслом	200	250	15	0,27	0,34	1,30	1,62	39,70	48,43	192,10	240,12
Компот из смеси сухофруктов	200	200	10	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	84,00	84,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	860	1000	115	26,89	28,10	25,41	28,83	111,05	125,09	801,10	903,00

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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
Салат из моркови	60	100	15	0,72	1,20	3,61	6,00	6,75	11,20	62,65	104,00
Щи по-уральски	250	300	20	3,85	4,62	6,08	7,3	43,7	52,44	297,4	356,9
Рагу из овощей и мяса	200	250	65	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	17,00	289,00	289,00
Чай с сахаром	200	200	10	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	26,09	27,34	27,42	31,03	103,47	116,66	816,72	917,57

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год Питание для учащихся с 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
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	100	15	0,90	1,50	3,73	6,20	4,57	7,60	55,40	92,00
Рассольник Ленинградский	250	300	20	2,62	3,10	2,58	3,10	21,08	25,30	159,50	191,40
Макаронные изделия отварные	150	180	15	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Тефтели мясные паровые	90	90	50	12,5	12,5	14,1	14,1	20,93	20,93	149,64	149,64
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	810	930	115	25,89	28,08	26,00	29,98	116,85	130,01	734,71	840,11

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год

Питание для учащихся с 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
Салат из квашенной капусты	60	100	15	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Суп гороховый	250	300	20	3,08	3,69	3,27	3,93	15,77	18,95	122,25	146,85
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	15	8,55	10,26	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	50	9,50	9,50	9,80	9,80	10,21	10,21	146,40	146,40
Компот из смородины черной	200	200	10	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	820	940	115	26,71	29,67	23,79	28,13	106,82	120,84	746,22	856,92

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Меню на 2025 год
Питание для учащихся с 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 (порциями)	60	100	15	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Свекольник	250	300	20	2,32	2,79	4,72	5,67	10,32	12,4	93,25	112
Запеканка картофельная с мясом	200	250	65	16,80	21,00	18,70	23,37	57,00	71,25	425	531,25
Чай каркаде	200	200	10	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб ржано-пшеничный	30	30	2,5	2,04	2,04	0,39	0,39	11,95	11,95	59,40	59,40
Хлеб пшеничный формовой	30	30	2,5	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Итого за Обед	770	910	115	23,92	28,91	24,21	29,78	109,06	126,07	710,54	839,92

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар