

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МКОУ
«Большечепурниковская СШ»
Хорток Е.Ю.
2026 г.



«УТВЕРЖДАЮ» ИП Чумакова С.А

Чумакова С.А.
2026 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ учащихся МКОУ «Большечепурниковская СШ» возрастная категория от 7 до 11 лет сезон: осень-зима-весна

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ: « СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ».СОДЕРЖИТ ЕДИНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНОЛОГИЧЕСКИМ ПРОЦЕССАМ,ПОЛУФАБРИКАТАМ И ГОТОВОЙ ПРОДУКЦИИ С УЧЕТОМ СПЕЦИФИКИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ С УЧЕТОМ ТРЕБОВАНИЙ САНПИН 2.3/2.4.3590-20. «САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ» ИЗДАТЕЛЬСТВО ООО «ЭКСПЕРТ и К» 2025 год. ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЕ КАРТЫ ПО ПРИГОТОВЛЕНИЮ БЛЮД ПРИЛАГАЮТСЯ.

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша рисовая молочная вязкая	200	47,38	5,20	7,20	35,20	229,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 191
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.4
Масло сливочное (порциями)	15	22,5	0,10	8,30	0,10	75,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.3
Батон нарезной	60	11,6	7,90	1,00	48,30	246,00	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с сахаром	200	6,74	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за Завтрак	505,00	123,97	21,30	24,50	92,70	691,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Борщ с капустой и картофелем	250	30,00	2,00	6,20	12,90	119,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 58
Жаркое по-домашнему	200	72,00	24,00	24,20	21,60	407,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 98
Напиток из плодов шиповника	200	10,00	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.5
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.6
Итого за Обед	770,00	130,00	31,66	31,41	91,48	793,00		
Итого за день			52,96	55,91	184,18	1484,00		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Макаронные изделия отварные	180	15,28	6,50	4,40	40,00	233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Птица, тушеная в соусе с овощами	100	51,85	10,40	8,16	9,16	155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Фрукты (Апельсин)	100	44,82	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за завтрак	640,00	123,97	19,78	13,20	82,82	538,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	60	18,00	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Суп картофельный с крупой	250	20,00	2,6	2,6	19,3	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 63
Каша гречневая рассыпчатая	180	20,00	10,60	6,80	46,30	312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Котлеты рубленые из птицы	100	56,00	13,60	19,60	13,70	289,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 136
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,50	0,10	30,90	123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	850,00	130,00	32,52	32,73	141,70	1023,60		
Итого за день			52,30	45,93	224,52	1561,80		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.	г.		
Каша рисовая рассыпчатая	180	16,46	4,40	4,70	45,00	248,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 187
Котлеты рыбные, с соусом томатный	90	63,29	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. призв	ТТК 248 / 83
Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	10,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Напиток из смородины (клюква)	200	28,77	0,10	0,00	24,40	97,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 314
Итого за Завтрак	630,00	123,97	20,06	7,08	94,47	530,86		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	25,00	5,50	5,00	20,20	153,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 61
Плов из курицы	200	82,00	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138 / 139
Чай с сахаром	200	5,00	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	770,00	130,00	34,66	34,51	99,68	862,00		
Итого за день			54,72	41,59	194,15	1392,86		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
			г.	г.	г.			
Каша овсяная Геркулес молочная вязкая	200	47,1	7,20	9,1	30,8	239	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 192
Блинчики с вареной сгущенкой (Блинчики с молоком сгущеным)	120	48,39	6,56	9,46	32,97	236,57	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 1
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с лимоном	200	16,88	0,20	0,00	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 302
Итого за Завтрак	580,00	123,97	18,46	20,30	103,91	670,17		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с крупой	250	20,00	2,6	2,6	19,3	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 63
Гуляш	100	56,0	13,80	14,50	3,20	199,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 96
Бабовые отварные	150	18,000	16,10	4,20	33,70	257,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 226
Напиток яблочный	200	18,000	0,10	0,10	24,00	94,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 320
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	820,00	130,00	37,56	22,11	108,18	807,00		
Итого за день			56,02	42,41	212,09	1477,17		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов из курицы	250	74,42	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138 / 139
Салат из квашенной капусты	60	17,53	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Фрукты (Яблоко)	100	20	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за Завтрак	670,00	123,97	27,78	32,44	80,86	736,20		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Щи из свежей капусты с картофелем	250	30,000	0,20	6,20	8,80	103,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 55
Пельмени ленивые (или п/ф)	200	62,000	24,20	18,40	30,60	401,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 127
Напиток из плодов шиповника	200	10,00	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	770,00	120,00	30,06	25,61	96,38	771,00		
Итого за день			57,84	58,05	177,24	1507,20		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Омлет натуральный	250	57,88	14,6	21,6	2,6	263	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 234
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.4
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с молоком и сахаром	200	18,74	1,60	1,50	11,30	62,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 301
Итого за Завтрак	540,00	123,97	28,60	32,84	44,74	586,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	60	18,00	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Суп картофельный с крупой	250	20,00	2,6	2,6	19,3	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 63
Бабовые отварные	180	20,000	16,10	4,20	33,70	257,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 226
Тефтели мясные с рисом	90	56,00	6,90	11,10	11,80	165,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 110
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,51	0,10	30,90	123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,00	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК 1,6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,00	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	840,00	130,00	31,33	21,63	127,20	844,60		
Итого за день			59,93	54,47	171,94	1431,20		

День 7 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша гречневая рассыпчатая	180	25,64	10,60	6,80	46,30	312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Птица, тушеная в соусе с овощами	100	73,86	10,40	8,16	9,16	155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,45	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай каркаде	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за завтрак	600,00	123,97	24,12	15,28	80,60	583,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	10,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Щи из свежей капусты с картофелем	250	30,000	0,20	6,20	8,80	103,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 55
Плов из курицы	200	66,00	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 138
Напиток из смородины (клюква)	200	18,00	0,10	0,00	24,40	97,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 314
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	770,00	130,00	29,26	35,71	103,58	873,00		
Итого за день			53,38	50,99	184,18	1456,60		

День 8 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Каша молочная "Дружба"	200	48	5,20	7,50	28,90	206,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК210
Сыр полутвердый (порциями)	30	35,75	7,90	8,00	0,00	105,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.4
Масло сливочное (порциями)	15	22,05	0,10	8,30	0,10	75,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК1.3
Батон нарезной	60	11,6	4,50	1,74	30,84	156,60	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с лимоном	200	6,57	0,20	0,00	9,30	38,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 302
Итого за Завтрак	505,00	123,97	17,90	25,54	69,14	580,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	60	18,00	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Рассольник Ленинградский	250	20,0	2,40	5,60	15,70	130,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 56
Макаронные изделия отварные	150	20,0	6,50	4,40	40,00	233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Котлеты рыбные, с соусом томатный	90	56	12,64	2,06	9,03	105,26	Эксперт- К 2025 год ТТК про. призв	ТТК 248 / 83
Напиток из плодов шиповника	200	10,0	0,70	0,30	29,00	127,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 319
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	810,00	130,00	27,46	15,99	125,23	777,86		
Итого за день			45,36	41,53	194,37	1358,46		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Плов из курицы	250	77,42	24,00	28,80	42,40	533,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	138
Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	13,56	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Фрукты (Яблоко)	100	20,97	0,4	0,4	9,8	44	Фрукты свежие от поставщика	
Хлеб пшеничный формовой	60	5,45	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Чай с сахаром	200	6,57	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Итого за Завтрак	670,00	123,97	27,52	29,52	77,34	693,60		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	12,00	0,64	0,08	1,28	10,40	Сборник рецептов Могильного М.П.	ТТК 4
Суп картофельный с бобовыми	250	25,000	6,10	4,00	25,90	173,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 65
Каша гречневая рассыпчатая	180	21,000	10,60	6,80	46,30	312,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 183
Птица, тушеная в соусе с овощами	100	56,000	10,40	8,16	9,16	155,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 143
Компот из смеси сухофруктов	200	10,00	0,50	0,10	30,90	123,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 310
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,000	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,000	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	850,00	130,00	32,56	19,77	140,24	903,00		
Итого за день			60,08	49,29	217,58	1596,60		

День 10 Недела 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Цена	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы			
	г.	г.	г.	г.	г.	ккал		
Запеканка из творогом (с рисом)	200	79,26	27,70	20,30	35,50	438,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК239
Булочка сдобная (ванильная)	100	25,97	7,80	8,50	52,40	322,00	Промышленное производство	ТТК 289
Чай с молоком и сахаром	200	18,74	1,60	1,50	11,30	62,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 301
Итого за Завтрак	500,00	123,97	37,10	30,30	99,20	822,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Салат из квашенной капусты	60	18,00	0,90	3,00	4,80	53,00	Промышленное производство	ТТК 11
Свекольник	250	31,7	2,3	4,9	14,9	117	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 70
Гуляш	100	54,0	13,80	14,50	3,20	199,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 96
Макаронные изделия отварные	150	15,28	6,50	4,40	40,00	233,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 227
Чай с сахаром	200	5	0,20	0,00	9,10	36,00	Эксперт- К 2025 год ТТК	ТТК 300
Хлеб ржано-пшеничный	30	3,0	2,04	0,39	11,94	59,40	Промышленное производство	ТТК1.6
Хлеб пшеничный формовой	30	3,0	2,28	0,24	14,76	70,20	Промышленное производство	ТТК1.5
Итого за Обед	820,00	130,00	28,02	27,43	98,70	767,60		
Итого за день			65,12	57,73	197,90	1589,60		
Итого за 10 дней			557,71	497,90	1958,15	14855,49		