

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифонов/

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д.Чернецкая/

**Десятидневное меню для организации питания детей
общеобразовательных школ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2025-2026 учебный год**

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.
доб. Техничко-технологические карты

День 1 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Каша рисовая вязкая	200	250	56,98	5,77	7,22	0,55	0,68	36,00	44,95	186,80	233,46
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11,03	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	505	555	123,97	17,57	19,02	18,49	18,62	76,27	85,22	554,90	601,56

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 2 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Макаронные изделия отварные	150	180	20,90	5,55	6,66	6,75	8,10	29,55	35,46	192,83	231,40
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Апельсин)	100	100	18,72	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Итого за завтрак	610	640	123,97	17,73	18,84	17,15	18,50	78,32	84,23	509,43	548,00

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 3 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифорова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	62,54	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Рис отварной	200	250	22,03	3,02	3,77	16,25	20,31	35,80	44,75	331,78	414,72
Компот из смородины черной	200	200	19,32	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	610	700	123,97	18,72	19,79	18,75	22,88	71,91	81,54	561,84	649,18

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 4 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Каша овсяная молочная жидкая	200	250	53,52	5,90	7,37	8,48	10,60	7,89	9,86	135,90	169,87
Блинчики с вареной сгущенкой	120	120	42,00	6,10	6,10	6,10	6,10	26,54	26,54	185,77	185,77
Чай с лимоном	200	200	19,63	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Итого за Завтрак	580	630	123,97	16,80	18,27	16,42	18,54	74,77	76,74	518,27	552,24

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинава

День 5 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифорова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Плов из отварной птицы	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,20
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,40

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 6 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Омлет натуральный	250	300	64,03	4,88	5,86	5,48	6,58	29,42	35,30	195,08	234,1
Чай с молоком	200	200	21,73	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Итого за Завтрак	540	590	123,97	17,98	18,96	17,37	18,47	71,76	77,64	523,08	562,10

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 7 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	25,59	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Птица в соусе с томатом	100	100	59,49	9,50	9,50	9,75	9,75	10,21	10,21	146,40	146,40
Чай каркаде	200	200	18,81	0,00	0,00	0,01	0,01	14,00	14,00	56,00	56,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	600	660	123,97	18,92	19,98	19,70	20,83	83,19	88,67	569,80	606,48

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломинова

День 8 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифорова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Каша "Дружба"	200	250	55,1	5,07	6,34	0,48	0,60	29,40	36,75	185,95	232,44
Чай с лимоном	200	200	19,63	0,30	0,30	0,10	0,10	9,50	9,50	40,00	40,00
Батон нарезной	60	60	8,82	4,50	4,50	1,74	1,74	30,84	30,84	156,60	156,60
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29,39	7,00	7,00	8,85	8,85	0,00	0,00	107,40	107,40
Масло сливочное (порциями)	15	15	11,03	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	505	555	123,97	16,97	18,24	18,42	18,54	69,87	77,22	556,05	602,54

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 9 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Плов из отварной птицы	250	300	70,74	14,90	17,88	15,20	18,24	39,91	47,89	324,34	389,21
Чай с сахаром	200	200	17,75	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6,05	2,28	2,28	0,24	0,24	14,76	14,76	70,20	70,20
Фрукты (Яблоко)	100	100	15,40	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14,03	0,48	0,80	0,10	0,17	1,02	1,70	6,60	11,00
Итого за Завтрак	670	760	123,97	18,26	21,56	16,04	19,15	74,79	83,45	483,14	552,41

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 10 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор

Н.П.Трифопова

Меню на 2026 год
Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

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
Запеканка рисовая с творогом	200	250	67,24	10,46	13,07	11,13	13,91	32,50	40,62	318,66	398,32
Чай с молоком	200	200	21,73	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Булочка ванильная	100	100	35,00	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Итого за Завтрак	500	550	123,97	17,36	19,97	17,13	19,91	72,80	80,92	561,66	641,32

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина