

«Согласовано»

Директор МКОУ «Райгородская СШ»



/Н.П.Трифонова/

М.П.Райгородская СШ

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



М.П.

ЧЕРНЕЦКАЯ

Сабина

Джаханшаевна

**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

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор Н.П.Трифопова

**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

Г.А.Коломинова

День 2 Неделя 1

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор Н.П.Трифопова

**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 (квашеная капуста)	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	2,40	2,88	5,00	6,00	8,50	10,20	88,50	106,20
Каша гречневая рассыпчатая	180	200	20,00	6,66	7,40	9,60	10,66	43,20	48,00	290,60	322,88
Котлеты рубленные (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

Г.А.Коломинова

День 3 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор Н.П.Трифонова

**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
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

Г.А.Коломинова

День 4 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор Н.П.Трифорова

**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 (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
<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>910</b>	<b>125,00</b>	<b>26,68</b>	<b>27,96</b>	<b>27,23</b>	<b>29,18</b>	<b>105,82</b>	<b>116,54</b>	<b>766,95</b>	<b>830,70</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар Г.А.Коломинова

День 5 Неделя 1

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор Н.П.Трифопова

**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

Г.А.Коломинова

**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 (квашеная капуста)	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

Г.А.Коломинова

День 7 Неделя 2

Согласовано

ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю

Директор Н.П.Трифонова

**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

Г.А.Коломинова

День 8 Неделя 2

Согласовано  
ИП Чернецкая С.Д.

Утверждаю  
Директор Н.П.Трифопова

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 (квашеная капуста)	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

Г.А.Коломина

**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
<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>960</b>	<b>125,00</b>	<b>25,47</b>	<b>27,31</b>	<b>25,12</b>	<b>28,24</b>	<b>116,33</b>	<b>124,83</b>	<b>779,57</b>	<b>840,73</b>

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

Г.А.Коломина

День 10 Неделя 2

Согласовано

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.

Директор Н.П.Трифонова

**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 (квашеная капуста)	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

Г.А.Коломинова