

«Согласовано»

Директор МКОУ «Светлоярская СШ №2»



/Н.А.Хахалева/

М.П.

«Утверждаю»

ИП Чернецкая С.Д.



/С.Д.Чернецкая/

М.П.

**Десятидневное меню для организации питания детей
общеобразовательных школ
Светлоярского муниципального района Волгоградской области
на 2026-2027 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

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

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
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
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	505.00	555.00	123.97	17.57	19.02	18.49	18.62	76.27	85.22	554.90	601.56

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 2 Неделя 1

Согласованно
ИП Чернецкая С.Д._____

Утверждаю
Директор школы_____

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
Фрукты (Апельсин)	100	100	18.72	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай каркаде	200	200	18.81	0.00	0.00	0.01	0.01	14.00	14.00	56.00	56.00
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

День 3 Неделя 1

Согласованно

ИП Чернецкая С.Д._____

Утверждаю

Директор школы_____

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
Рис отварной	200	250	22.03	3.02	3.77	16.25	20.31	35.80	44.75	331.78	414.72
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	100	62.54	12.64	12.64	2.06	2.06	9.03	9.03	105.26	105.26
Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	100	14.03	0.48	0.80	0.10	0.17	1.02	1.70	6.6	11
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.77	70.20	70.27
Компот из смородины черной	200	200	19.32	0.30	0.30	0.10	0.10	11.30	11.30	48.00	48.00
Итого за Завтрак	620.00	710.00	123.97	18.72	19.79	18.75	22.88	71.91	81.55	561.84	649.25

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 4 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д._

Директор школы_____

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	10.6	7.89	9.86	135.9	169.87
Блинчики с вареной сгущенкой	120	120	42.00	6.1	6.1	6.1	6.1	26.54	26.54	185.77	185.77
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с лимоном	200	200	19.63	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.00	40.00
Итого за Завтрак	580.00	630.00	123.97	16.80	18.27	16.42	18.54	74.77	76.74	518.27	552.24

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 5 Неделя 1

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. __

Директор школы _____

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
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
Фрукты (Яблоко)	100	100	15.40	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	670.00	760.00	123.97	18.26	21.56	16.04	19.15	74.79	83.45	483.14	552.40

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 6 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

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
Макароны, запеченные с яйцом	250	300	64.03	6.1	7.32	6.9	8.28	38.2	45.84	254	304.8
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	29.39	7.00	7.00	8.85	8.85	0.00	0.00	107.40	107.40
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с молоком	200	200	21.73	1.60	1.60	1.30	1.30	11.50	11.50	64.00	64.00
Итого за Завтрак	540.00	590.00	123.97	19.20	20.42	18.79	20.17	80.54	88.18	582.00	632.80

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 7 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д.____

Директор школы_____

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
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
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай каркаде	200	200	18.81	0.00	0.00	0.01	0.01	14.00	14.00	56.00	56.00
Итого за Завтрак	600.00	660.00	123.97	18.92	19.98	19.70	20.83	83.19	88.67	569.80	606.48

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 8 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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	55.10	5.07	6.34	0.48	0.60	29.40	36.75	185.95	232.44
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
Батон нарезной	60	60	8.82	4.50	4.50	1.74	1.74	30.84	30.84	156.60	156.60
Чай с лимоном	200	200	19.63	0.30	0.30	0.10	0.10	9.50	9.50	40.00	40.00
Итого за Завтрак	505.00	555.00	123.97	16.97	18.24	18.42	18.54	69.87	77.22	556.05	602.54

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 9 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
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
Фрукты (Яблоко)	100	100	15.40	0.4	0.4	0.4	0.4	9.8	9.8	44	44
Хлеб пшеничный формовой	60	60	6.05	2.28	2.28	0.24	0.24	14.76	14.76	70.20	70.20
Чай с сахаром	200	200	17.75	0.20	0.20	0.10	0.10	9.30	9.30	38.00	38.00
Итого за Завтрак	670.00	760.00	123.97	18.26	21.56	16.04	19.15	74.79	83.45	483.14	552.41

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар

День 10 Неделя 2

Согласованно

Утверждаю

ИП Чернецкая С.Д. _____

Директор школы _____

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
Булочка ванильная	100	100	35.00	5.30	5.30	4.70	4.70	28.80	28.80	179.00	179.00
Чай с молоком	200	200	21.73	1.60	1.60	1.30	1.30	11.50	11.50	64.00	64.00
Итого за Завтрак	500.00	550.00	123.97	17.36	19.97	17.13	19.91	72.80	80.92	561.66	641.32

ИП Чернецкая С.Д.

шеф-повар