



УТВЕРЖДАЮ
Директор
МКОУ «Приволжская СШ»
А.В. Колесникова
«01» сентября 2026 г.

Примерное десятидневное меню горячего питания обучающихся возрастной категории 12-18 лет МКОУ «Приволжская СШ»

на 2026-2027 учебный год

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной категории 12-18 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша рисовая вязкая	250	7,22	0,68	44,95	233,46	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	217
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	79
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	555	19,02	18,62	85,22	601,56		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Борщ с фасолью и картофелем	300	4,41	10,34	61,14	322,92	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	96
Жаркое по-домашнему	250	19,75	19,87	18,50	399,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	328
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	29,95	31,28	126,34	940,62		
Итого за день		48,97	49,90	211,56	1542,18		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макаронные изделия отварные	180	6,66	8,10	35,46	231,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	256
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Фрукты (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Итого за завтрак	640	18,84	18,50	84,23	548,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп крестьянский с крупой	300	2,88	6	10,2	106,2	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	118
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,40	10,66	48,00	322,88	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Котлеты рубленые (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	374
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	960	28,10	28,26	116,50	828,68		
Итого за день		46,94	46,76	200,73	1376,68		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Рис отварной	250	3,77	20,31	44,75	414,72	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	385
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	12,64	2,06	9,03	105,26	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	307
Овощи по сезону (огурцы соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,77	70,27	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	490
Итого за Завтрак	710	19,79	22,88	81,55	649,25		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп Полевой	300	4,00	7,64	21,37	306,00	Сборник рецептов 2004г., ТТК	117
Макаронник с мясом	250	21,00	23,37	66,87	437,50	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	263
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	30,32	31,91	125,94	922,10		
Итого за день		50,11	54,79	207,49	1571,35		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша овсяная молочная жидкая	250	7,37	10,6	9,86	169,87	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	237
Блинчики с вареной свининой	120	6,1	6,1	26,54	185,77	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	524
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	459
Итого за Завтрак	630	18,27	18,54	76,74	552,24		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп-харчо	300	5,74	11,28	60,24	356,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	109
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	322
Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	492
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	27,96	29,18	116,54	830,70		
Итого за день		46,23	47,72	193,28	1382,94		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	300	17,88	18,24	47,89	389,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	760	21,56	19,15	83,45	552,40		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Щи из свежей капусты	300	1,56	5,31	4,14	70,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	103
Пельмени мясные отварные	200	19,70	22,00	66,20	528,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	520
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	860	27,05	28,38	117,04	817,40		
Итого за день		48,61	47,53	200,49	1369,80		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макароны, запеченные с яйцом	300	7,32	8,28	45,84	304,8	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	260
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	75
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	576
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	590	20,42	20,17	88,18	632,80		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп картофельный с рисовой крупой	300	3,33	4,23	11,76	98,4	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	114
Пюре из бобовых с маслом	200	0,27	1,30	49,70	219,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	389
Тефтели мясные паровые	90	17,90	21,30	6,91	286,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	348
Компот из смеси сухофрукто	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	950	27,22	27,73	116,87	828,30		
Итого за день		47,64	47,90	205,05	1461,10		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	300	17,88	18,24	47,89	389,21	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	375
Овощи по сезону (огурцы соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	457
Итого за Завтрак	760	21,56	19,15	83,45	552,41		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Суп гороховый	300	4,69	6,93	18,12	146,85	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	127
Каша гречневая рассыпчатая	200	7,40	10,66	48,00	322,88	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	202
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	367
Компот из смеси сухофрукто	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	960	27,31	28,24	124,83	840,73		
Итого за день		48,87	47,39	208,28	1393,14		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецепту ры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Запеканка рисовая с творогом	250	13,07	13,91	40,62	398,32	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	282
Булочка ванильная	100	5,30	4,70	28,80	179,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	541
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	460
Итого за Завтрак	550	19,97	19,91	80,92	641,32		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	100	0,80	0,17	1,70	11,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	149
Свекольник	300	2,79	5,67	12,39	111,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	98
Запеканка картофельная с мясом	250	21,00	23,37	71,25	531,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	334
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТК	573
Итого за Обед	910	28,91	29,85	126,04	839,75		
Итого за день		48,88	49,76	206,96	1481,07		
Итого за 10 дней		479,40	489,29	2036,09	14453,28		

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. Талешкина. - 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