



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

Примерное десятидневное меню
горячего питания обучающихся
возрастной категории 7-11 лет
МКОУ «Приволжская СШ»

на 2026-2027 учебный год

Десятидневное меню для обеспечения питанием обучающихся возрастной категории 7-11 лет

День 1 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша рисовая вязкая	200	5,77	0,55	36,00	186,80	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	217
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	75
Масло сливочное (порциями)	15	0,10	7,25	0,13	66,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	79
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	576
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	457
Итого за Завтрак	505	17,57	18,49	76,27	554,90		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленые)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Борщ с фасолью и картофелем	250	3,67	8,62	50,95	269,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	96
Жаркое по-домашнему	200	15,80	15,90	14,80	307,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	328
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	770	24,94	25,52	111,77	790,30		
Итого за день		42,51	44,01	188,04	1345,20		

День 2 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	Сборник рецептур	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макаронные изделия отварные	150	5,55	6,75	29,55	192,83	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	256
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	367
Фрукты (Апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	461
Итого за завтрак	610	17,73	17,15	78,32	509,43		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Суп крестьянский с крупой	250	2,4	5	8,5	88,5	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	118
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,60	43,20	290,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	202
Котлеты рубленные (с соусом)	100	12,10	10,70	9,80	175,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	374
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	850	26,56	26,13	109,32	774,30		
Итого за день		44,29	43,28	187,64	1283,73		

День 3 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Рис отварной	200	3,02	16,25	35,80	331,78	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	385
Котлеты рыбные в томатном соусе	100	12,64	2,06	9,03	105,26	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	307
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Компот из смородины черной	200	0,30	0,10	11,30	48,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	490
Итого за Завтрак	620	18,72	18,75	71,91	561,84		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Суп Полевой	250	3,33	6,37	17,81	255,00	Сборник рецептов 2004г., ТТК	117
Макаронник с мясом	200	16,80	18,70	53,50	350,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	263
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	457
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	770	25,13	25,90	108,33	779,20		
Итого за день		43,85	44,65	180,24	1341,04		

День 4 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Каша овсяная молочная жидкая	200	5,90	8,48	7,89	135,9	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	237
Блинчики с вареной смесью	120	6,1	6,1	26,54	185,77	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	524
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	576
Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	459
Итого за Завтрак	580	16,80	16,42	74,77	518,27		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Суп-харчо	250	4,78	9,40	50,20	296,75	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	109
Рагу из овощей и мяса	250	17,00	17,00	17,00	289,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	322
Компот из яблок и ягод замороженных	200	0,10	0,10	10,90	45,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	492
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	820	26,68	27,23	105,82	766,95		
Итого за день		43,48	43,65	180,59	1285,22		

День 5 Неделя 1

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	250	14,90	15,20	39,91	324,34	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	375
Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	457
Итого за Завтрак	670	18,26	16,04	74,79	483,14		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленые)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Щи из свежей капусты	250	1,30	4,42	3,45	59,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	103
Пельмени мясные отварные	200	19,70	22,00	66,20	528,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	520
Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	496
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	770	26,47	27,42	115,67	801,20		
Итого за день		44,73	43,46	190,46	1284,34		

День 6 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Макароны, запеченные с яйцом	250	6,1	6,9	38,2	254	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	260
Сыр полутвердый (порциями)	30	7,00	8,85	0,00	107,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	75
Батон нарезной	60	4,50	1,74	30,84	156,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	576
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	460
Итого за Завтрак	540	19,20	18,79	80,54	582,00		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,77	3,52	9,8	82	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	114
Пюре из бобовых с маслом	200	0,27	1,30	49,70	219,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	389
Тефтели мясные паровые	90	17,90	21,30	6,91	286,10	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	348
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	860	26,34	26,95	114,23	807,50		
Итого за день		45,54	45,74	194,77	1389,50		

День 9 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Плов из отварной птицы	250	14,90	15,20	39,91	324,34	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	375
Овощи по сезону (огурцы соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Фрукты (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	82
Хлеб пшеничный формовой	60	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	457
Итого за Завтрак	670	18,26	16,04	74,79	483,14		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (помидоры соленные)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Суп гороховый	250	3,91	4,94	15,10	122,37	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	127
Каша гречневая рассыпчатая	180	6,66	9,60	43,20	290,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	202
Птица в соусе с томатом	100	9,50	9,75	10,21	146,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	367
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	495
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	850	25,47	25,12	116,33	779,57		
Итого за день		43,73	41,16	191,12	1262,71		

День 10 Неделя 2

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Сборник рецептов	№ Рецептуры
		белки	жиры	углеводы			
		г.	г.	г.			
Запеканка рисовая с творогом	200	10,46	11,13	32,50	318,66	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	282
Булочка ванильная	100	5,30	4,70	28,80	179,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	541
Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	460
Итого за Завтрак	500	17,36	17,13	72,80	561,66		

ОБЕД (второй завтрак)

Овощи по сезону (капуста квашеная)	60	0,48	0,10	1,02	6,60	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	149
Свекольник	250	2,32	4,72	10,32	93,25	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	98
Запеканка картофельная с мясом	200	16,80	18,70	57,00	425	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	334
Чай каркаде	200	0,00	0,01	14,00	56,00	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	461
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,04	0,39	11,94	59,40	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	575
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,20	Перевалов А.Я., 2021 г., ТТН	573
Итого за Обед	770	23,92	24,16	109,04	710,45		
Итого за день		41,28	41,29	181,84	1272,11		
Итого за 10 дней		437,15	438,62	1862,26	13114,43		

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатор, 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.

Тепешкина. - 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