

Утверждаю

Директор МБОУ Чистоозерной СОШ №1

О.В. Спеченко

от 07.09.2026г



**Примерное десятидневное меню
для образовательных учреждений
Чистоозерного района
на 2026 – 2027 учебный год
Группа продленного дня**

технолог МКУ «Центр обеспечения Чистоозерного района»

Меню ГПД 2025-2026 г.							
наименов	масса	брутто,г	нетто,г	белки	жиры	углеводы	ккал
	порции,г						
1 день							
Салат витаминный							
Сборник № 40, сб. шк. 2004 г.							
Капуста белокачанн	51,4	41,2					
масса стертой капусты		26					
Морковь		20,0	15,0				
Яблоки		15,4	13,5				
Сахар-песок		3,0	3,0				
Соль иодированная		0,3	0,3				
Масло растительное		3,0	3,0				
Выход			60	1,0	3,0	7,1	62
Плов из говядины							
Сборник №443, сб.шк. 2004 г.							
Говядина 1 катег	178,8	131,7					
масса тушеного мяса		83,3					
Крупа рисовая	56,7	56,7					
Морковь		17,8	13,3				
Лук репчатый		11,8	10,0				
Масло растительное		8,3	8,3				
Томат-паста		5,3	5,3				
Соль иодированная		0,7	0,7				
Вода		267,0	267,0				
Масса гарнира			166,7				
Выход			250	26,1	25,2	42,2	509
Чай с сахаром							
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.							
Чай		1,0	1,0				
Вода		190,0	190,0				
Сахар-песок		10,0	10,0				
Выход			200	0,2	0,0	9,1	36
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123	
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3	
Яблоко	100	100	0,7	0,7	17,2	79,2	
Итого			690	34,1	29,8	110,1	873,5
2 день							
Салат "Мишат"							
Сборник № 27, справ. М. 2003 г.							
Морковь		33,3	25,0				
Яблоки		35,7	25,0				
Яйца		1/8	0,5				
Соль иодированная		0,3	0,3				
Масло растительное		5,0	5,0				
Выход			60	1,0	5,6	4,1	73
Суп картофельный с бобовыми и гречками							
Сборник № 139, сб. шк. 2004 г.							

Картофель	61,5	40				
Лук репчатый	9,5	8,0				
Морковь	13,9	10,4				
Масло растительное	4,0	4,0				
Горох	16,1	16,0				
Соль иодированная	0,2	0,2				
Вода или бульон	144,0	144,0				
Масса готового супа		200				
Хлеб пшеничный	28,5	24,0				
Масса гренок		15				
Выход		200/15	6,1	4,0	25,9	173
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах						
Сборник № 648, сб. шк. 2004 г.						
Кисель плод.-ягод.	24,0	24,0				
Сахар-песок	10,0	10,0				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Вода	190,0	190,0				
Выход		200	0,0	0,0	20,0	76
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Булочка		90	6,2	9,3	45,4	295,2
Итого		645	19,4	19,8	130,6	804,5
3 день						
Салат "Степной"						
Сборник № 25, сб. шк. 2004 г.						
Картофель	21,0	13,2				
Морковь	15,2	11,4				
Огурцы соленые	12,6	10,2				
Лук репчатый	12,0	10,2				
Горошек консервир	10,2	6,6				
Заправка						
Масло растительное	2,3	2,3				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Вода кипяченая	6,7	6,7				
Сахар-песок	0,5	0,5				
Соль иодированная	0,2	0,2				
Заправка для салатов		9,0				
Выход		60	1,0	2,0	4,9	45
Жаркое по-домашнему						
Сборник № 436, сб. шк. 2004 г.						
Говядина 1 катег	171,7	126,4				
масса тушеного мяса		80				
Картофель	196,9	128,0				
Лук репчатый	19,0	16,0				
Масло растительное	6,4	6,4				
Томат-паста	3,2	3,2				
Масса готовых овощей		160,0				
Соль иодированная	0,5	0,5				
Выход		240	24,0	24,2	21,6	407
Чай с лимоном						

Сборник № 686, сб. шк. 2004 г.							
Чай		1,0	1,0				
Вода		183,0	183,0				
Сахар-песок		10,0	10,0				
Лимон		7,8	7,0				
Выход			200	0,2	0,0	9,3	38
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123	
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3	
Вафли		35	1,12	0,98	28	122,5	
Итого			615	32,42	28,08	73	799,8
4 день							
Салат из свежих помидоров							
Сборник № 19, сб. шк. 2004 г.							
Помидоры свежие	43,1	36,6					
Лук репчатый	14,3	12,0					
Заправка:							
Масло растительное	3,0	3,0					
Кислота лимонная	0,3	0,3					
Вода кипяченая	8,9	8,9					
Сахар-песок	0,6	0,6					
Соль иодированная	0,3	0,3					
Заправка для салатов		12,0					
Выход			60	0,6	3,0	2,9	43
Рассольник ленинградский							
Сборник № 132, сб. шк. 2004 г.							
Картофель	115,4	75,0					
Крупа перловая	5,0	5,0					
Морковь	13,3	10,0					
Лук репчатый	6,0	5,0					
Масло растительное	5,0	5,0					
Огурцы соленые	18,8	15,0					
Соль иодированная	0,2	0,2					
Вода или бульон	190,0	190,0					
Сметана прокипячен	10,0	10,0					
Выход			250	2,4	5,7	15,7	130
Компот из смеси сухофруктов							
Сборник № 639(3), сб. шк. 2004 г.							
Компотная смесь	20,0	50,0					
Сахар-песок	20,0	20,0					
Кислота лимонная	0,2	0,2					
Вода	200,0	200,0					
Выход			200	0,5	0,1	30,9	123
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123	
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3	
Печенье	30	30	3	4,7	29,76	174,4	
Итого			620	12,6	14,4	114,46	657,7
5 день							
Салат из белокачанной капусты, моркови и кукурузы							
Сборник ТТК № 1							
Капуста белокачанн	76,0	60,8					

Масса стертой капусты		38,4					
Морковь		11,4	8,6				
Кукуруза консервир		14,3	8,6				
Сахар-песок		0,8	0,8				
Соль иодированная		0,3	0,3				
Масло растительное		4,2	4,2				
Выход			60	1,3	4,2	5,1	66
Тефтели из говядины (паровые)							
Сборник № 464, сб. шк. 2004 г.							
Говядина 1 катег		66,6	49,0				
Хлеб пшеничный		9,	9,3				
Молоко		14,0	14,0				
Лук репчатый		27,8	23,3				
Масло растительное		2,3	2,3				
Масса пассерованного лука			11,7				
Соль иодированная		0,5	0,5				
Масса полуфабриката			82,8				
Масса готовых тефтелей			70,0				
Сметана		7,5	7,5				
Бульон или вода		22,5	22,5				
Мука пшеничная		2,3	2,3				
Соль иодированная		0,3	0,3				
Соус сметанный			30,0				
Выход			70/30	9,5	7,4	8,0	139
Картофельное пюре							
Сборник № 520 (3), сб. шк. 2004 г.							
Картофель		263,2	171,1				
Соль иодированная		0,7	0,7				
Молоко		31,6	30,0				
Масло сливочное		7,1	7,1				
Выход			200	4,1	6,4	26,7	188
Чай с сахаром							
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.							
Чай		1,0	1,0				
Вода		190,0	190,0				
Сахар-песок		10,0	10,0				
Выход			200	0,2	0,0	9,1	36
Хлеб пшеничный		50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной		30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Банан			100	1,8	0,0	26,8	108
Итого			740	23,0	18,9	110,9	724,3
6 день							
Яйцо отварное							
Сборник № 209, сб. Дели плюс 2015 г.							
Яйцо		1 шт	60				
Выход			60	7,2	6,6	0,3	88
Макаронны, запеченные с сыром							
Сборник № 261, справ. М. 2003 г.							
Макаронные изделия		52,5	52,5				
Масса отварных макарон			183,3				

Масло сливочное	7,5	7,5				
Сыр	16,7	15,0				
Соль иодированная	0,8	0,8				
Масса готового блюда		180,0				
Масло сливочное	5,0	5,0				
Выход		180/5	8,7	13,4	29,4	279
Компот из апельсинов						
Сборник 3636 (3), сб. шк. 2004						
Апельсин	75,0	50,0				
Цедра	5,0	5,0				
Вода	140,0	140,0				
Сахар-песок	15,0	15,0				
Выход		200	0,5	0,1	18,0	76
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Корж молочный		75	4,9	8,0	46,1	277
Итого		600	27,4	29	129	907,3
7 день						
Салат из свежих огурцов						
Сборник № 16, сб. шк. 2004 г.						
Огурцы свежие	60,7	48,6				
Заправка:						
Масло растительное	3,0	3,0				
Кислота лимонная	0,3	0,3				
Вода кипяченая	8,9	8,9				
Сахар-песок	0,6	0,6				
Соль иодированная	0,3	0,3				
Заправка для салатов		12,0				
Выход		60	0,4	2,9	1,8	36
Щи из свежей капусты с картофелем						
Сборник № 124, сб. шк. 2004 г.						
Капуста белокачанн	46,2	30,0				
Морковь	13,3	10,0				
Лук репчатый	11,9	10,0				
Масло растительное	5,0	5,0				
Соль иодированная	0,2	0,2				
Вода или бульон	200,0	200,0				
Сметана прокипячен	10,0	10,0				
Выход		250	2,0	6,2	8,8	103
Чай с молоком и сахаром						
Сборник № 630, сб. 1996 г.						
Чай	1,0	1,0				
Вода	140,0	140,0				
Сахар-песок	10,0	10,0				
Молоко	50,0	50,0				
Выход		200	1,6	1,5	11,3	62
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Плюшка		100	7,8	5,9	51,1	296
Итого		690	17,9	17,4	108,2	684,3

8 день							
Салат из свеклы с изюмом							
Сборник № 418, сб. Диет .пит. 2002 г.							
Свекла		65,4	49				
Масса отварной свеклы			47,0				
Изюм б/к		4,7	7,5				
Масло растительное		3,9	3,9				
Сахар-песок		2,0	2,0				
Выход			60	0,8	3,9	7,7	70
Котлета мясная (из полуфабриката)							
Сборник № 164, справ. М. 2003 г.							
Котлета п/Ф	1 шт.		124,0				
Масло растительное		4,0	4,0				
Выход			100	18,6	13,5	19,6	278
Макаронны отварные							
Сборник № 332, сб. шк. 2004 г.							
Макаронные изделия		63,0	63,0				
Масло сливочное		5,0	5,0				
Выход			180/5	6,5	4,4	40,0	233
Чай с лимоном							
Сборник № 686, сб. шк. 2004 г.							
Чай		1,0	1,0				
Вода		183,0	183,0				
Сахар-песок		10,0	10,0				
Лимон		7,8	7,0				
Выход			200	0,2	0,0	9,3	38
Хлеб пшеничный		50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной		30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Яблоко			100	0,7	0,7	17,2	79,2
Итого			725	32,9	23,4	129	885,5
9 день							
Винегрет овощной							
Сборник № 71, сб. шк. 2004 г.							
Картофель		20,0	12,6				
Свекла отварная		12,0	9,0				
Морковь отварная		8,0	6,0				
Огурцы соленые		11,3	9,0				
Капуста квашеная		12,9	9,0				
Лук репчатый		10,7	9,0				
Заправка для салатов							
Масло растительное		1,5	1,5				
Кислота лимонная		0,1	0,1				
Вода кипяченая		4,4	4,4				
Сахар-песок		0,3	0,3				
Соль иодированная		0,1	0,1				
Выход			60	0,8	1,5	4,6	38
Суп картофельный с крупой							
Сборник № 138, сб. шк. 2004 г.							
Картофель		115,4	75,0				
Морковь		13,3	10,0				

Лук репчатый	11,9	10,0				
Масло растительное	3,0	3,0				
Крупа рисовая	5,0	5,0				
Вода или бульон	190,0	190,0				
Соль иодированная	0,2	0,2				
Выход		250	2,6	2,6	19,3	117
Компот из смеси сухофруктов						
Сборник № 639(3), сб. шк. 2004 г.						
Компотная смесь	20,0	50,0				
Сахар-песок	20,0	20,0				
Кислота лимонная	0,2	0,2				
Вода	200,0	200,0				
Выход		200	0,5	0,1	30,9	123
Хлеб пшеничный	50	50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной	30	30	2,2	0,4	11,1	64,3
Корж молочный		75	4,9	8,0	46,1	277
Итого		665	14,9	13,1	136,1	742,3
10 день						
Салат из соленых огурцов с луком						
Сборник № 17, сб. шк. 2004 г.						
Огурцы соленые	60,8	48,6				
Лук репчатый	10,7	9,0				
Соль иодированная	0,3	0,3				
Масло растительное	3,0	3,0				
Выход		60	0,5	3,0	1,5	37
Гуляш						
Сборник № 437, сб. шк. 2004 г.						
Говядина 1 катег	107,3	79,0				
масса тушеного мяса		50,0				
Лук репчатый	11,9	10,0				
Масло растительное	4,0	4,0				
Пассерованный лук		5,0				
Мука пшеничная	3,0	3,0				
Томат-паста	3,2	3,2				
Масса соуса		50,0				
Соль иодированная	0,4	0,4				
Выход		100	13,8	14,5	3,2	199
Каша гречневая рассыпчатая						
Сборник № 297, сб. шк. 2004 г.						
Крупа гречневая	85,7	85,7				
Вода	127,8	127,8				
Соль иодированная	1,8	1,8				
Каша рассыпчатая		180				
Масло сливочное	5,0	5,0				
Выход		180/5	10,6	5,8	46,3	312
Чай с сахаром						
Сборник № 685, сб. шк. 2004 г.						
Чай	1,0	1,0				
Вода	190,0	190,0				
Сахар-песок	10,0	10,0				

Выход			200	0,2	0,0	9,1	36
Хлеб пшеничный	50		50	3,9	0,5	24,1	123
Хлеб ржаной	30		30	2,2	0,4	11,1	64,3
Мандарин			100	1,4	0	12,6	54
Итого			725	32,6	24,2	107,9	825,3
наименов	белки,г	жиры,г	углево ды,г	энергетическая ценность,ккал			
1 день	34,1	29,8	110,1	873,5			
2 день	19,2	19,8	130,6	804,5			
3 день	32,42	28,08	73	799,8			
4 день	12,6	14,4	114,46	657,7			
5 день	23	18,9	110,9	724,3			
6 день	27,4	29	129	907,3			
7 день	17,9	17,4	108,2	684,3			
8 день	32,9	23,4	129	885,5			
9 день	14,9	13,1	136,1	742,3			
10 день	32,6	24,2	107,9	825,3			
итго	247,02	218,08	1149,26	7904,5			
среднее	24,7	21,8	114,93	790,45			