УТВЕРЖДАЮ: _____ / Р.Г.Кирилюк

директор МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»

«01» сентября 2026 г

МП

Основное (организованное) меню
для организации питания учащихся 7-11 лет
в МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
в осенне-зимний период

Республика Хакасия, Алтайский район, аал Сартыков, ул. Мира 49.

Пояснительная записка

Возраст детей обучающихся 7 - 11 лет с 1 - 4 классы.

Кратность приёма пищи - одноразовое.

На основании примерного меню составляем фактическое меню,

технологические карты.

Список использованной литературы:

- « Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий » . Авторы - составители: А.И Здобнов, В.А Цыганенко, М.Н Пересичный.

- « Химический состав пищевых продуктов » . Под ред. Проф., д - ра техн. наук И.М Скурихина и проф., мед. наук М.Н Волгарева.

- « Химический состав пищевых продуктов » . Под ред. академика АМН СССР А.А. Покровского.

7-11 лет осень 1 день ОБЕД	2 день ОБЕД	3 день ОБЕД	4 день ОБЕД	5 день ОБЕД
Икра кабачковая /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60	Салат из свеклы отварной/60	Винегрет /100
Суп картофельный с тушеной говядиной /200	Свекольник /200	Борщ с капустой и картофелем /200	Суп картофельный /200	Суп с рыбными консервами /200
Каша гречневая рассыпчатая /150	Макароны отварные /150	Рис отварной /150		Пюре картофельное /150
Биточки (полуфабрикат)/90	Котлета «Домашняя» (полуфабрикат) /90	Птица (запеченая) /90	Жаркое по-домашнему из мясных консервов /240	Тефтели мясные (полуфабрикат) /90
Соус томатный /15	Соус томатный /15		Сыр из твердых сортов /15	Соус сметанный /10
Какао с молоком /200	Сок фруктовый /200	Компот из замороженных ягод/200	Кофейный напиток /200	Чай с сахаром /200
Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /25	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45
	Гренки из пшеничного хлеба /15	Гренка из пшеничного хлеба /30	Гренки из пшеничного хлеба /15	Гренки из пшеничного хлеба /30
Зефир /45	Мармелад /30	Фрукты свежие /100	Фрукты свежие /100	Зефир /45
6 день ОБЕД	**7 день ОБЕД**	**8 день ОБЕД**	**9 день ОБЕД**	**10 день ОБЕД**
Салат из консервированной кукурузы /60	Салат из зеленого горошка /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60	Салат из капусты белокочанной /100
Суп гороховый /200	Борщ с фасолью /200	Рассольник /200	Щи из свежей капусты с картофелем	Суп с макаронными изделиями /200
Макароны отварные /150	Каша гречневая рассыпчатая /150	Рис отварной /150	Картофель запеченный в сметанном соусе /150	Пюре картофельное /150
Наггетсы (полуфабрикат)/90	Тефтели мясные (полуфабрикаты) /90	Птица (запеченная) /90	Тефтели рыбные (полуфабрикат) /90	Котлета «Домошняя» (полуфабрикат) /90
Соус томатный /10	Соус сметанный /10		Сыр из твердых сортов /15	Соус сметанный /10
Чай с сахаром /200	Какао с молоком /200	Сок фруктовый /200	Кофейный напиток /200	Компот из ягод /200
Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45
	Гренки из пшеничного хлеба /15	Гренки из пшеничного хлеба /15	Гренки из пшеничного хлеба /30	Сыр из твердых сортов /15
Зефир /45	Мармелад /35	Фрукты свежие /100	Фрукты свежие /100	Мармелад /35

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 1 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Икара кабачковая	57	60	1,14	5,34	4,62	70,80
Суп картофельный с тушеной говядиной	83	200	3,78	4,69	19,30	123,60
Каша гречневая рассыпчатая	378	150	5,63	5,76	9,83	174,00
Битточки (полуфабрикат)	323	90	18,90	5,40	5,40	153,00
Соус томатный	372	15	0,17	0,49	0,69	7,85
Какао с молоком	959	200	3,30	2,9	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Зефир	Г/п	45	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)		**805**	**36,37**	**24,92**	**111,11**	**865,53**

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 2 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	14	60	0,42	0,06	1,14	7
Свекольник	4	200	1,64	3,80	8,58	75,00
Макароны отварные	335	150	5,55	5,55	29,57	190,35
Котлета “Домашняя” (полуфабрикат)	323	90	9,90	15,30	5,85	177,30
Соус томатный	372	15	0,17	0,49	0,69	7,85
Сок фруктовый	418	200	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	25	1,90	0,20	12,30	58,60
Гренки из пшеничного хлеба	143	15	2,90	0,22	12,87	61,85
Мармелад	Г/п	30	0,10	0,00	22,98	85,90
Итого рацион (%)		**785**	**22,78**	**26,62**	**114,18**	**749,85**

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 3 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Овощи свежие	13	60	0,42	0,06	1,14	6,60
Борщ с капустой и картофелем	64	200	3,10	4,13	18,80	118,90
Рис отварной	378	150	2,51	3,62	25,90	211,30
Птица (запечен.)	293	90	20,86	14,23	2,07	190,79
Компот из заморожен. ягод	393	200	0,20	0,10	10,70	44,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30	4,19	0,44	25,74	123,70
Фрукты свежие	Г/п	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)		**875**	**35,10**	**23,34**	**116,29**	**844,77**

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 4 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из свеклы отварной	34	60	0,84	3,66	4,56	54,60
Суп картофельный	83	200	1,94	2,8	10,00	78,20
Жаркое по-домашнему из мясных консервов	292	240	20,88	21,96	9,72	340,00
Кофейный напиток	414	200	2,80	2,50	13,60	88,00
Сыр из твёрдых сортов в нарезке	Г/п	15	3,48	4,43	0,00	53,70
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15	2,90	0,22	12,87	61,85
Фрукты свежие	Г/п	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)		**875**	**36,66**	**36,33**	**82,69**	**825,83**

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7- 11 лет

Период: осень зима

Меню - 5 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Винегрет	100	100	1,32	3,20	6,60	61,00
Суп с рыбными консервами	95	200	7,00	9,12	10,78	153,20
Пюре картофельное	339	150	3,15	6,00	9,15	102,00
Тефтели мясные (полуфабрикат)	323	90	5,31	8,28	11,70	124,20
Соус сметанный	372	10	0,15	0,93	0,24	9,97
Чай с сахаром	411	200	3,90	1,10	0,70	28,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30	4,19	0,44	25,74	123,70
Зефир	Г/п	45	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)		**870**	**28,47**	**29,43**	**122,38**	**844,35**

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 6 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из консервированной кукурузы	12	60	1,73	3,71	4,82	59,58
Суп гороховый	206	200	5,98	2,94	12,94	102,20
Макаронные изделия	335	150	5,55	5,55	29,57	190,35
Наггетсы (полуфабрикат)	4	90	11,70	15,30	0,90	188,10
Соус томатный	366	10	0,11	0,33	0,46	5,23
Чай с сахаром	411	200	3,90	1,10	0,70	28,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Зефир	Г/п	45	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)		**800**	**32,42**	**29,29**	**106,86**	**815,74**

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 7 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из зелёного горошка	10	60	2,70	0,20	7,50	69,00
Борщ с фасолью	69	200	3,87	5,63	11,82	113,39
Каша гречневая рассыпчатая	378	150	5,63	5,76	9,83	174,00
Тефтели мясные (полуфабрикат)	323	90	5,31	8,28	11,70	124,20
Соус сметанный	372	10	0,15	0,93	0,24	9,97
Какао с молоком	959	200	3,30	2,90	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15	2,09	0,22	12,87	61,85
Мармелад	Г/п	35	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)		**805**	**26,59**	**24,28**	**116,71**	**852,11**

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 8 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	14	60	0,42	0,06	1,14	6,60
Рассольник	80	200	1,30	3,96	9,00	77,00
Птица (запечённая)	293	90	20,86	14,23	2,07	190,79
рис отварной	378	150	2,51	3,62	25,90	219,30
Сок фруктовый	418	200	0,20	1,00	20,20	86,00
Фрукты свежие	Г/п	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	15	2,09	0,22	12,87	61,85
Итого рацион (%)		**860**	**31,20**	**23,85**	**103,12**	**791,02**

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 9 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	13	60	0,42	0,06	1,14	6,60
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,26	5,60	4,62	56,00
Картофель запечённый в сметанном соусе	163	150	3,50	7,59	9,40	120,00
Тефтели рыбные	323	90	12,60	8,00	9,00	153,00
Кофейный напиток	414	200	2,80	2,50	13,60	88,00
Сыр из твердых сортов в нарезке	Г/п	15	3,48	4,43	0,00	53,70
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	30	4,19	0,44	25,74	123,70
Фрукты свежие	Г/п	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)		**890**	**32,07**	**29,38**	**95,44**	**750,48**

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: осень - зима

Меню - 10 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из капусты белокочанной	21	100	1,60	6,10	8,70	96,00
Суп с макаронными изделиями	86	200	4,26	5,97	18,80	142,70
Пюре картофельное	339	150	3,15	6,00	9,15	102,00
Котлета «Домашняя»	323	90	9,90	15,30	7,20	177,30
Соус сметанный	372	10	0,15	0,93	0,24	9,97
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Компот из ягод	393	200	0,20	0,10	10,70	44,00
Сыр из твёрдых сортов	Г/п	15	3,48	4,43	0,00	53,70
Мармелад	Г/п	35	0,12	0,00	26,81	100,22
Итого рацион (%)		**845**	**26,28**	**39,19**	**103,74**	**831,37**

Утверждаю: _____ / Р.Г. Кирилюк
директор МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
« 01» 09 2026 г.

Сводная ведомость примерного 10-дневного меню МБОУ «Сартыковская НШ-ДС»
для детей 7-11 лет (период: осень-зима)

День	Выход, масса	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1-й день	805	865,53	36,37	24,92	111,11
2-й день	785	749,85	22,78	26,62	114,18
3-й день	875	844,77	35,10	23,34	116,29
4-й день	875	825,83	36,66	36,33	82,69
5-й день	870	844,35	28,47	29,43	122,38
6-й день	800	815,74	32,42	29,29	106,86
7-й день	805	852,11	26,59	24,28	116,71
8-й день	860	791,02	31,20	23,85	103,12
9-й день	890	750,48	32,7	29,38	95,44
10-й день	845	831,37	26,28	39,19	103,74
Итого за весь период	**8410**	**8171,05**	**402,19**	**292,63**	**1072,52**

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью и подписью 15
(Пятнадцать)
~~страниц~~/листов
Директор _____ / Р.Г.Кирилюк
«01» 09 2026г.