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 весенне-летний 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 весна **1 день ОБЕД**	**2 день ОБЕД**	**3 день ОБЕД**	**4 день ОБЕД**	**5 день ОБЕД**
Икра кабачковая /60	Салат из свеклы отварной /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60
Щи из свежей капусты /200	Рассольник /200	Борщ с капустой и картофелем /200	Суп картофельный /200	Суп с рыбными консервами /200
	Макароны отварные /150	Пюре картофельное /150	Каша гречневая рассыпчатая /150	Картофель запеченный в смет./150
Варенники /200	Котлета «Домашняя» (полуфабрикат) /90	Птица (запеченая) /90	Тефтели (полуфабрикат) /90	Фрикадельки кур.(полуфабрикат) /90
	Соус томатный /15		Соус томатный/15	Соус сметанный /10
Какао с молоком /200	Сок фруктовый /200	Компот из замороженных ягод/200	Чай с сахаром /200	Кофейный напиток /200
Хлеб пшеничный в/с /35	Хлеб пшеничный в/с /50	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /50	Хлеб пшеничный в/с /50
		Гренки из пшеничного хлеба /25	Гренки из пшеничного хлеба/30	Гренки из пшеничного хлеба/15
Мармелад/15		Зефир/45	Фрукты свежие/100	Мармелад/45
6 день ОБЕД	**7 день ОБЕД**	**8 день ОБЕД**	**9 день ОБЕД**	**10 день ОБЕД**
Икра кабачковая/60	Салат из свеклы отварной /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60	Овощи свежие /60
Борщ с фасолью /200	Щи из свежей капусты с картофеля /200	Свекольник /200	Рассольник/200	Суп гороховый /200
Макаронные изделия отвар./150	Рис отварной /150	Пюре картофельное /150		
Котлета «Домашняя» (полуфабрикат)/90	Котлета рыбная (полуфабрикаты) /90	Птица (запеченная) /90	Вареники с творогом /426	Жаркое по-домашнему из мясных консервов/240
Соус томатный /10	Соус сметанный /10			
Чай с сахаром /200	Сок /200	Какао с молоком /200	Кофейный напиток /200	Компот из ягод /200
Хлеб пшеничный в/с /25	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45	Хлеб пшеничный в/с /45
	Гренки из пшеничного хлеба /20	Гренки из пшеничного хлеба /30	Мармелад /30	Гренки из пшеничного хлеба/15
Зефир /45	Мармелад /35	Фрукты свежие /100	Фрукты свежие /100	Зефир /45

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна - лето

Меню - 1 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Икара кабачковая	Г/п	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Вареники с картофелем	426	200,00	16,40	8,40	56,00	400,00
Какао с молоком	959	200,00	3,30	2,9	13,80	94,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	35,00	2,66	0,28	17,12	82,04
Мармелад	Г/п	15,00	0,50	0,00	11,49	85,90
Итого рацион (%)		**710,00**	**25,26**	**22,52**	**107,65**	**788,74**

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 2 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из свеклы отварной	34	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60
Рассольник	80	200,00	1,30	3,96	9,72	77,00
Макароны отварные	335	150,00	5,53	5,55	29,57	190,35
Котлета “Домашняя” (полуфабрикат)	323	90	9,90	15,30	5,85	177,30
Соус томатный	366	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Сок фруктовый	Г/п	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Итого рацион (%)		**765,00**	**21,76**	**30,36**	**95,19**	**710,30**

День: среда

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 3 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.ценность
Овощи свежие	13	60,00	0,42	0,06	1,14	6,60
Борщ с капустой и картофелем	64	200,00	1,68	5,04	6,04	76,35
Пюре картофельное	339	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Птица (запечен.)	293	90,00	20,86	14,23	2,07	190,79
Компот из ягод замороженных	393	200,00	0,2	0,1	10,7	44
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	25	4,82	0,36	21,45	103,09
Зефир	Г/п	45,00	0,03	0	35,33	85,90
Итого рацион (%)		**815,00**	**34,58**	**26,15**	**108,02**	**714,21**

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 4 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	13	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп картофельный	83	200,00	1,94	2,08	13,00	78,20
Каша гречневая рассыпчатая	378	150,00	5,63	5,76	9,83	174,00
Тефтели(полуфабрикат)	323	90,00	5,31	8,28	11,70	124,20
Соус томатный	366	15,00	0,17	0,49	0,69	7,85
Чай с сахаром	411	180,00	3,51	0,99	0,63	25,20
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	30	4,19	0,44	25,74	123,7
Фрукты свежие	Г/п	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)		**875**	**25,37**	**18,90**	**97,13**	**700,95**

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7- 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 5 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие(порциями)	13	60,00	0,42	0,06	1,14	6,6
Суп с рыбными консервами	95	200,0	7,00	9,12	10,78	153,20
Картофель запеченный в сметанном соусе с сыром	163	150,00	3,50	7,59	9,40	120,00
Фрикадельки куриные «Любимые»	325	90,00	12,60	5,40	6,30	126,00
Кофейный напиток с молоком	414	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	50,00	3,80	0,40	24,60	117,20
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Мармелад	Г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Итого рацион (%)		**795,00**	**32,31**	**25,29**	**101,67**	**758,75**

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 6 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Икра кабачковая	57	60,00	1,14	5,34	4,62	70,80
Борщ с фасолью и картофелем	69	200,00	3,87	5,63	11,82	113,39
Макаронные изделия	335	150,00	5,55	5,55	29,57	190,35
Котлета «Домашняя» (полуфабрикат)	323	90,00	9,90	15,30	5,85	177,30
Соус томатный	366	10,00	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	25,00	1,90	0,20	12,30	58,60
Зефир	Г/п	45	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)		**780,00**	**26,40**	**33,45**	**100,65**	**780,47**

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 7 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Салат из свеклы отварной	34	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200,00	1,26	5,60	4,62	56,00
Рис отварной	378	150,00	2,51	3,62	25,90	211,30
Котлета рыбная (полуфабрикат)	323	90,00	14,40	4,50	0,90	76,50
Соус сметанный	372	10,00	0,15	0,93	0,24	9,97
Сок	418	200,00	0,20	1,00	20,20	86,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Гренки из пшеничного хлеба	143	20,00	3,86	0,29	17,16	82,47
Сыр из твердых сортов в нарезке	Г/п	20,00	4,64	8,90	0,00	71,40
Итого рацион (%)		**795**	**31,28**	**28,86**	**95,72**	**753,72**

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 8 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	13	60,00	0,42	0,06	1,14	6,60
Свекольник	4	200,00	1,64	3,80	8,58	75,00
Птица (запечённая)	293	90,0	20,86	14,23	2,07	190,79
Пюре картофельное	339	150,00	3,15	6,00	9,15	102,00
Какао с молоком	959	200,00	3,30	2,90	13,80	94,00
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	30,00	4,19	0,44	25,74	123,70
Итого рацион (%)		**875,00**	**36,96**	**28,13**	**91,28**	**734,97**

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 9 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	14	60,00	0,42	0,06	1,14	6,60
Рассольник	980	200,00	1,30	3,96	9,00	77,00
Вареники с творогом	426	180,00	21,60	13,36	25,20	364,68
Кофейный напиток с молоком	414	200,00	2,80	2,50	13,60	88,00
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Мармелад	Г/п	30,00	0,10	0,00	22,98	85,90
Фрукты свежие	Г/п	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого рацион (%)		**815**	**30,04**	**20,64**	**103,86**	**771,66**

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7 - 11 лет

Период: весна-лето

Меню - 10 день

Наименование блюда	Технолог.	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Овощи свежие	13	60,00	0,42	0,6	1,14	6,60
Суп гороховый	206	200,00	5,98	2,94	12,94	102,20
Жаркое по-домашнему из мясных консервов	292	240,00	20,88	21,96	9,72	340,00
Гренки из пшеничного хлеба	143	15,00	2,09	0,22	12,87	61,85
Хлеб пшеничный в/с	Г/п	45,00	3,42	0,36	22,14	105,48
Компот из ягод замороженных	393	200,00	0,20	0,10	10,70	44,00
Зефир	Г/п	45,00	0,03	0,00	35,33	136,80
Итого рацион (%)		**805,00**	**33,02**	**25,64**	**104,84**	**796,93**

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

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

День	Выход, масса	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1-й день	710,00	788,74	25,26	22,52	107,65
2-й день	765,00	710,30	21,76	30,36	95,19
3-й день	815,00	714,21	34,58	26,15	108,02
4-й день	875,00	700,95	25,37	18,90	97,13
5-й день	795,00	758,75	32,31	25,29	101,67
6-й день	780,00	780,47	26,40	33,45	100,65
7-й день	795,00	753,72	31,28	28,86	95,72
8-й день	875,00	734,97	36,96	28,13	91,28
9-й день	815,00	771,66	30,40	20,64	103,86
10-й день	805,00	796,93	33,02	25,64	104,84
Итого за весь период	**8030,00**	**7510,70**	**296,98**	**338,97**	**1006,01**

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