Ойыке Радислава Аркадиевна

Digitally signed by Ойыке Радислава Аркадиевна
DN: cn=Ойыке Радислава Аркадиевна, o=Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Центр образования села Хатырка", ou=МБОУ "Центр образования с.Хатырка", email=khatyrkaschool@rambler.ru, c=RU
Date: 2026.01.12 15:02:37 +12'00'

Утверждаю
Директор МБОУ "ЦО с.Хатырка"
_____ С.А.Ойыке
Приказ от 12.01.2026г. № 15-О

**Примерное меню для организации питания обучающихся в возрасте 7-11 лет МБОУ "ЦО с.Хатырка" во втором полугодии 2025-2026 учебного года**

| № рецептуры | Дни | | Наименование блюда | Выход порции г. | Пищевые вещества г. | | | Энергети-ческая ценность, Ккал |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Б | Ж | У | |
| 311 | 1 день | ЗАВТРАК | Картофельное пюре | 200 | 2,44 | 4,22 | 27,26 | 183 |
| 1 | | | Сосиска молочная | 80 | 8,8 | 16,8 | 0,54 | 186,4 |
| | | | Хлеб | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,02 | 109,6 |
| 377 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,86 |
| | | | Йогурт | 80 | 2,24 | 1,76 | 11,84 | 79,2 |
| | | | **ИТОГО** | **600,00** | **17,87** | **24,61** | **72,36** | **614,06** |
| 139 | 1 день | ОБЕД | Суп гороховый с гренками и олениной | 250 | 5,50 | 5,28 | 56,00 | 148,25 |
| 492 | | | Плов из курицы | 200 | 16,94 | 10,46 | 35,74 | 305,34 |
| 2 | | | Салат луковый | 60 | 0,96 | 5,40 | 4,20 | 69,60 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| | | | Сок промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | | | Печенье | 20 | 1,50 | 1,96 | 14,88 | 83,42 |
| | | | **ИТОГО** | **820,00** | **34,50** | **27,17** | **176,63** | **945,21** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1420,00** | **52,37** | **51,78** | **248,99** | **1559,27** |
| 173 | 2 день | ЗАВТРАК | Каша гречневая молочная вязкая | 200 | 7,90 | 10,08 | 46,50 | 308,18 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 8,12 | 11,62 | 20,76 | 219,80 |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,4 | 50,9 |
| | | | Апельсин | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,75 | 47 |
| | | | **ИТОГО** | **570,00** | **17,04** | **21,96** | **91,41** | **625,88** |
| 96 | 2 день | ОБЕД | Рассольник домашний со свининой | 250 | 5,50 | 6,75 | 9,75 | 121,50 |
| 202 | | | Макароны отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 |
| 260 | | | Гуляш из оленины с соусом | 100 | 10,55 | 16,79 | 3,00 | 211,00 |
| | | | Огурец консервированный | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3,90 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| 349 | | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 27,50 | 110,00 |
| | | | **ИТОГО** | **870,00** | **33,73** | **28,58** | **126,13** | **901,40** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1440,00** | **50,77** | **50,54** | **217,54** | **1527,28** |
| 231 | 3 день | ЗАВТРАК | Сырники с молоком сгущенным | 180 | 23,76 | 18,17 | 50,52 | 415,70 |
| 382 | | | Какао | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| | | | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | **ИТОГО** | **480,00** | **28,24** | **22,11** | **77,90** | **581,30** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 92 | | | Щи из квашеной капусты с олениной | 250 | 1,32 | 7,00 | 8,01 | 74,40 |
| 259 | **3 день** | **ОБЕД** | Жаркое по домашнему | 200 | 10,13 | 18,12 | 31,40 | 337,14 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| 342 | | | Компот из свежих апельсинов | 200 | 0,20 | 1,20 | 28,20 | 116,60 |
| | | | **ИТОГО** | **740,00** | **21,25** | **30,39** | **110,42** | **774,74** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1220,00** | **49,49** | **52,50** | **188,32** | **1356,04** |
| 204 | | | Макароны отварные с сыром | 200 | 13,54 | 15,92 | 34,12 | 334,40 |
| 1 | **4 день** | **ЗАВТРАК** | Бутерброд с маслом | 50 | 2,95 | 9,37 | 18,61 | 170,00 |
| 195 | | | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| | | | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | | **ИТОГО** | **550,00** | **18,69** | **27,09** | **76,03** | **622,40** |
| 108 | | | Суп картофельный с клецками и рыбой | 250 | 10,25 | 5,75 | 29,00 | 228,00 |
| 171 | | | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 7,42 | 11,24 | 58,64 | 376,48 |
| 255 | **4 день** | **ОБЕД** | Печень по-строгоновски | 100 | 9,26 | 11,23 | 3,52 | 185,00 |
| | | | Томаты консервированные | 30 | 0,33 | 0,03 | 1,05 | 6 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| | | | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 |
| | | | **ИТОГО** | **870,00** | **36,86** | **32,32** | **145,02** | **1161,08** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1420,00** | **55,55** | **59,41** | **221,05** | **1783,48** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 181 | 5 день | ЗАВТРАК | Каша манная жидкая (млочная) | 200 | 5,56 | 9,74 | 38,50 | 264,54 |
| | | | Яйцо отварное | 65 | 8,00 | 7,00 | 1,00 | 101,00 |
| | | | Хлеб | 40 | 4,27 | 1,81 | 19,02 | 109,6 |
| 377 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,7 | 55,86 |
| | | | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| | | | **ИТОГО** | **605,00** | **18,35** | **18,97** | **82,02** | **578,00** |
| 82 | 5 день | ОБЕД | Борщ с олениной | 250 | 1,80 | 4,93 | 10,93 | 102,51 |
| 304 | | | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 48,92 | 279,60 |
| 229 | | | Рыба тушеная | 100 | 10,01 | 5,06 | 3,80 | 111,00 |
| 47 | | | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| | | | Сок промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | | | **ИТОГО** | **900,00** | **27,27** | **24,22** | **134,53** | **883,13** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1505,00** | **45,62** | **43,19** | **216,55** | **1461,13** |
| | | | **ИТОГО ЗА 5 дней** | **7005,00** | **253,80** | **257,42** | **1092,45** | **7687,20** |
| | | | **ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)** | **1401,00** | **50,76** | **51,48** | **218,49** | **1537,44** |
| 121 | 6 день | ЗАВТРАК | Суп молочный рисовый | 200 | 2,96 | 3,58 | 6,14 | 71,00 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 8,12 | 11,62 | 20,76 | 219,80 |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,4 | 50,9 |
| | | | Йогурт | 80 | 2,24 | 1,76 | 11,84 | 79,2 |
| | | | **ИТОГО** | **550,00** | **13,44** | **17,02** | **51,14** | **420,90** |
| 101 | 6 день | ОБЕД | Суп картофельный с крупой и олениной | 250 | 1,98 | 2,70 | 12,10 | 85,75 |
| 332 | | | Макароны отварные | 200 | 7,54 | 0,90 | 42,56 | 208,40 |
| 461 | | | Тефтели из говядины | 100 | 7,39 | 8,19 | 9,75 | 142,73 |
| 51 | | | Салат из консервированного горошка | 60 | 1,79 | 3,11 | 3,75 | 50,16 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| 342 | | | Компот из свежих апельсинов | 200 | 0,20 | 1,20 | 28,20 | 116,60 |
| 442 | | | Булочка домашняя | 50 | 7,87 | 1,80 | 19,43 | 125,00 |
| | | | **ИТОГО** | **950,00** | **36,37** | **21,97** | **158,60** | **975,24** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1500,00** | **49,81** | **38,99** | **209,74** | **1396,14** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 311 | **7 день** | **ЗАВТРАК** | Каша пшенная молочная вязкая | 200 | 7,90 | 10,08 | 46,50 | 308,18 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом | 50 | 2,95 | 9,37 | 18,61 | 170,00 |
| 685 | | | Какао | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| | | | Мандарин | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| | | | **ИТОГО** | **550,00** | **15,73** | **23,19** | **90,19** | **634,78** |
| 68 | **7 день** | **ОБЕД** | Свекольник с олениной | 250 | 4,50 | 1,25 | 9,00 | 65,75 |
| 297 | | | Картофельное пюре | 200 | 2,44 | 4,22 | 27,26 | 183 |
| 374 | | | Котлета с соусом | 100 | 11,00 | 12,25 | 8,00 | 176,50 |
| 21 | | | Салат из соленых огурцов и лука | 60 | 0,5 | 3,02 | 1,1 | 33,6 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| 349 | | | Компот из сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 27,50 | 110,00 |
| 349 | | | Вафли | 20 | 1,14 | 5,20 | 12,40 | 102,60 |
| | | | **ИТОГО** | **920,00** | **29,48** | **30,05** | **128,07** | **918,05** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1470,00** | **45,21** | **53,24** | **218,26** | **1552,83** |
| 302 | **8 день** | **ЗАВТРАК** | Каша рисовая молочная | 200 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 303,64 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 8,12 | 11,62 | 20,76 | 219,80 |
| 195 | | | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 15,8 | 80 |
| | | | Апельсин | | | | | |
| | | | | 100 | 0,9 | 0,2 | 11,75 | 47 |
| | | | **ИТОГО** | **570,00** | **15,88** | **23,28** | **96,43** | **650,44** |
| 87 | **8 день** | **ОБЕД** | Суп с пшенной крупой и рыбными консервами | 250 | 8,60 | 8,41 | 14,33 | 152,25 |
| 173 | | | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 8,42 | 10,14 | 58,64 | 376,48 |
| 288 | | | Курица отварная | 100 | 15,60 | 18,51 | 5,00 | 325,00 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| | | | Кисель из концентрата | 200 | 0,00 | 0,00 | 10,00 | 119,00 |
| | | | **ИТОГО** | **840,00** | **42,22** | **41,13** | **130,78** | **1219,33** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1410,00** | **58,10** | **64,41** | **227,21** | **1869,77** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 311 | 9 день | ЗАВТРАК | Суп молочный с макаронными изделями | 200 | 5,50 | 5,18 | 19,83 | 148,33 |
| | | | Яйцо отварное | 65 | 8,00 | 7,00 | 1,00 | 101,00 |
| 1 | | | Бутерброд с маслом | 50 | 2,95 | 9,37 | 18,61 | 170,00 |
| 377 | | | Чай с лимоном | 200 | 0,012 | 0,02 | 13,7 | 55,86 |
| | | | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| **ИТОГО** | | | | | **16,86** | **21,97** | **62,94** | **522,19** |
| 131 | 9 день | ОБЕД | Рассольник домашний с олениной | 250 | 5,50 | 6,75 | 9,75 | 121,50 |
| 304 | | | Рис отварной | 200 | 4,86 | 7,16 | 52,92 | 279,60 |
| 229 | | | Рыба тушеная | 100 | 10,01 | 5,06 | 3,80 | 111,00 |
| 47 | | | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,00 | 3,00 | 5,07 | 51,42 |
| | | | Хлеб | 100 | 10,67 | 4,52 | 47,57 | 274,00 |
| | | | Сок промышленного производства | 200 | 0,00 | 0,00 | 23,00 | 92,00 |
| | | | **ИТОГО** | **910,00** | **32,04** | **26,49** | **142,11** | **929,52** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **910,00** | **48,90** | **48,46** | **205,05** | **1451,71** |
| 174 | 10 день | ЗАВТРАК | Каша ячневая молочная вязкая | 200 | 5,46 | 9,86 | 48,12 | 250,64 |
| 3 | | | Бутерброд с маслом и сыром | 70 | 8,12 | 11,62 | 20,76 | 219,80 |
| 376 | | | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,06 | 12,4 | 50,9 |
| | | | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |
| | | | **ИТОГО** | **570,00** | **14,50** | **21,74** | **88,78** | **559,34** |
| 92 | 10 день | ОБЕД | Щи из квашеной капусты с олениной | 250 | 1,32 | 6,00 | 8,01 | 74,40 |
| 330 | | | Бобовые отварные (горох) | 200 | 17,74 | 7,70 | 46,22 | 303,80 |
| 282 | | | Оладьи из печени | 100 | 10,98 | 15,40 | 6,95 | 241,18 |
| | | | Хлеб | 90 | 9,60 | 4,07 | 42,81 | 246,60 |
| 349 | | | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,30 | 0,04 | 27,50 | 110,00 |
| | | | | | | | | |
| | | | **ИТОГО** | **840,00** | **39,94** | **33,21** | **131,49** | **975,98** |
| | | | **ИТОГО ЗА ДЕНЬ** | **1410,00** | **54,44** | **54,95** | **220,27** | **1535,32** |
| | | | **ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ** | **6700,00** | **256,46** | **260,05** | **1080,53** | **7805,77** |
| | | | **ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)** | **1340,00** | **51,29** | **52,01** | **216,11** | **1561,15** |

Витаминизация третьих осуществляется аскорбиновой кислотой ежедневно для детей до 11 лет – 60 мг в день на одного ребенка.