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 15:02:59 +12'00'

Утверждаю
Директор МБОУ "ЦО с.Хатырка"

_____ А. Ойыке

Приказ от 12.01.2026г. № 13-О

Примерное меню для организации пи[illegible]
обучающихся 12 лет и старше МБОУ "ЦО [illegible]рка"
во втором полугодии 2025-2026 учебного [illegible]

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции г.	Пищевые вещества г.			Энергети-ческая ценность, Ккал
				12 лет и старше	Б	Ж	У	
311	1 день	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	250	3,05	5,28	34,08	228,75
1			Сосиска молочная	80	8,8	16,8	0,54	186,4
			Хлеб	50	5,34	2,26	23,78	137
377			Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
			ИТОГО	**660,00**	**19,55**	**26,12**	**83,94**	**687,21**
139	1 день	ОБЕД	Суп гороховый с гренками и олениной	300	6,60	6,34	67,20	177,90
492			Плов из курицы	250	21,18	13,08	44,68	381,68
2			Салат луковый	80	1,28	7,20	5,60	92,80
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,42
			ИТОГО	**950,00**	**41,23**	**33,10**	**202,93**	**1101,80**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1610,00**	**60,78**	**59,22**	**286,87**	**1789,01**
173	2 день	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная вязкая	250	9,88	12,60	58,13	285,23
3			Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9
			Апельсин	100	0,9	0,2	11,75	47
			ИТОГО	**630,00**	**20,18**	**26,14**	**106,01**	**634,33**
96	2 день	ОБЕД	Рассольник домашний со свининой	300	6,60	8,10	11,70	145,80
202			Макароны отварные	230	8,67	1,04	48,94	239,66
260			Гуляш из оленины с соусом	120	12,66	20,15	3,60	253,20
			Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,90
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
349			Компот из сухофруктов	200	0,30	0,04	27,50	110,00
			ИТОГО	**980,00**	**39,14**	**33,88**	**139,82**	**1026,56**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1610,00**	**59,32**	**60,02**	**245,83**	**1660,89**
231	3 день	ЗАВТРАК	Сырники с молоком сгущенным	250	29,70	22,71	63,15	519,63
382			Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			ИТОГО	**550,00**	**34,18**	**26,65**	**90,53**	**685,23**

92			Щи из квашеной капусты с олениной	300	1,58	8,40	9,61	89,28
259	**3 день**	**ОБЕД**	Жаркое по домашнему	250	12,66	22,65	39,25	421,43
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
342			Компот из свежих апельсинов	200	0,20	1,20	28,20	116,60
			ИТОГО	**850,00**	**25,11**	**36,77**	**124,63**	**901,31**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1400,00**	**59,29**	**63,42**	**215,16**	**1586,54**
204			Макароны отварные с сыром	250	16,93	19,90	42,65	418,00
1	**4 день**	**ЗАВТРАК**	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,33	204,00
195			Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	15,8	80
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
			ИТОГО	**610,00**	**22,67**	**32,94**	**88,28**	**740,00**
108			Суп картофельный с клецками и рыбой	300	14,76	8,28	41,76	273,60
171			Каша гречневая рассыпчатая	230	8,53	12,93	67,44	432,95
255	**4 день**	**ОБЕД**	Печень по-строгоновски	120	10,11	11,48	4,22	232,00
			Томаты консервированные	30	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
			Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00
			ИТОГО	**980,00**	**44,40**	**37,24**	**172,04**	**1337,55**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1590,00**	**67,07**	**70,18**	**260,32**	**2077,55**
181			Каша манная жидкая (млочная)	250	6,95	12,18	48,13	330,68
	5 день	**ЗАВТРАК**	Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
			Хлеб	50	5,34	2,26	23,78	137
377			Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,7	55,86
			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			ИТОГО	**665,00**	**20,81**	**21,86**	**96,41**	**671,54**
82			Борщ с олениной	250	2,16	5,92	13,12	123,01
304			Рис отварной	230	5,59	8,23	56,26	321,54
229			Рыба тушеная	100	12,01	6,07	4,56	133,20
47	**5 день**	**ОБЕД**	Салат из квашеной капусты	60	1,33	4,00	6,76	68,56
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			ИТОГО	**940,00**	**31,76**	**28,74**	**151,27**	**1012,31**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1605,00**	**52,57**	**50,60**	**247,68**	**1683,85**
			ИТОГО ЗА 5 дней	**7815,00**	**299,03**	**303,44**	**1255,86**	**8797,84**
			ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)	**1563,00**	**59,81**	**60,69**	**251,17**	**1759,57**
121			Суп молочный рисовый	250	3,70	4,48	7,68	88,75
3	**6 день**	**ЗАВТРАК**	Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20
			Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9
685			Йогурт	80	2,24	1,76	11,84	79,2
			ИТОГО	**610,00**	**15,34**	**19,58**	**55,65**	**470,05**

101	**6 день**	**ОБЕД**	Суп картофельный с крупой и олениной	300	2,38	3,24	14,52	102,90
332			Макароны отварные	230	8,67	1,04	48,94	239,66
461			Тефтели из говядины	120	8,87	9,83	11,70	171,28
51			Салат из консервированного горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
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	**1080,00**	**41,05**	**25,78**	**175,36**	**1096,32**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1690,00**	**56,39**	**45,36**	**231,01**	**1566,37**
311	**7 день**	**ЗАВТРАК**	Каша пшенная молочная вязкая	250	9,88	12,60	58,13	385,23
1			Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,33	204,00
685			Какао	200	4,08	3,54	17,58	118,60
			Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00
			ИТОГО	**610,00**	**18,30**	**27,58**	**105,54**	**745,83**
68	**7 день**	**ОБЕД**	Свекольник с олениной	300	5,40	1,50	10,80	78,90
297			Картофельное пюре	230	2,81	4,85	31,35	210,45
374			Котлета с соусом	120	13,20	14,70	9,60	211,80
21			Салат из соленых огурцов и лука	80	0,67	4,03	1,47	44,8
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
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	**1050,00**	**34,19**	**34,84**	**140,69**	**1032,55**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1660,00**	**52,49**	**62,42**	**246,23**	**1778,38**
302	**8 день**	**ЗАВТРАК**	Каша рисовая молочная	250	6,83	12,33	60,15	379,55
3			Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20
195			Чай с сахаром и молоком	200	1,4	1,6	15,8	80
			Апельсин					
				100	0,9	0,2	11,75	47
			ИТОГО	**630,00**	**18,41**	**27,41**	**111,43**	**757,75**
87	**8 день**	**ОБЕД**	Суп с пшенной крупой и рыбными консервами	300	10,32	10,09	17,20	182,70
173			Каша перловая рассыпчатая	230	9,68	11,66	67,44	432,95
288			Курица отварная	120	18,72	22,21	6,00	390,00
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
			Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00
			ИТОГО	**950,00**	**49,39**	**48,48**	**148,21**	**1398,65**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1580,00**	**67,80**	**75,89**	**259,64**	**2156,40**
311	**9 день**	**ЗАВТРАК**	Суп молочный с макаронными изделями	200	6,88	6,48	24,79	185,41
			Яйцо отварное	65	8,00	7,00	1,00	101,00
1			Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,33	204,00
377			Чай с лимоном	200	0,012	0,02	13,7	55,86

			Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00
			ИТОГО	**625**	**18,83**	**25,14**	**71,62**	**593,27**

131	9 день	ОБЕД	Рассольник домашний с олениной	300	6,60	8,10	11,70	145,80
304			Рис отварной	230	5,59	8,23	59,26	321,54
229			Рыба тушеная	120	12,01	6,07	4,56	133,20
47			Салат из квашеной капусты	80	1,33	4,00	6,76	68,56
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
			Сок промышленного производства	200	0,00	0,00	23,00	92,00
			ИТОГО	**1030,00**	**36,20**	**30,92**	**152,85**	**1035,10**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1655,00**	**55,03**	**56,06**	**224,47**	**1628,37**
174	10 день	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	250	6,83	12,33	60,15	313,30
3			Бутерброд с маслом и сыром	80	9,28	13,28	23,73	251,20
376			Чай с сахаром	200	0,12	0,06	12,4	50,9
			Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
			ИТОГО	**630,00**	**17,03**	**25,87**	**103,78**	**653,40**
92	10 день	ОБЕД	Щи из квашеной капусты с олениной	300	1,58	7,20	9,61	89,28
330			Бобовые отварные (горох)	230	20,40	8,86	50,55	349,37
282			Оладьи из печени	120	14,58	18,28	8,34	300,42
			Хлеб	100	10,67	4,52	47,57	274,00
349			Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,04	27,50	110,00
			ИТОГО	**950,00**	**47,53**	**38,90**	**143,57**	**1123,07**
			ИТОГО ЗА ДЕНЬ	**1580,00**	**64,56**	**64,77**	**247,35**	**1776,47**
			ИТОГО ЗА 5 ДНЕЙ	**8165,00**	**296,27**	**304,50**	**1208,70**	**8905,99**
			ИТОГО В ДЕНЬ (СРЕДНИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ)	**1633,00**	**59,25**	**60,90**	**241,74**	**1781,20**

Витаминизация третьих осуществляется аскорбиновой кислотой ежедневно для детей 12 лет и старше – 70 мг в день на одного ребенка.