

Николаева Ольга  
Николаевна  
Я являюсь  
автором этого  
документа  
Республика Марий  
Эл,  
Горномарийский  
район, д. Новая  
Слобода, ул.  
Школьная, 48 а  
2026.09.14  
10:48:58+03'00'



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Сурская основная  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_/О.Н.Николаева /

**Меню приготовляемых блюд  
для школьной столовой муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Сурская основная общеобразовательная школа»**

**Возрастная категория: 7 до 11 лет**

| Прием пищи    | Наименование блюд                                                | Вес блюда (гр) | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Калорийность  | № рецептуры |
|---------------|------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1 день</b> |                                                                  |                |              |              |               |               |             |
| <b>Обед</b>   | Свекла отварная                                                  | 60             | 0,92         | 0,05         | 5,53          | 25,2          | 556/4 вар   |
|               | Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)                   | 25/200         | 6,89         | 6,72         | 11,47         | 133,8         | 98/133      |
|               | Жаркое по –домашнему (из свинины)                                | 200            | 16,8         | 9,8          | 20,16         | 250           | 436         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40             | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН          |
|               | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН          |
|               | Чай с сахаром                                                    | 180            | 0,6          | 0            | 18            | 72            | 685         |
|               | Плоды свежие (Бананы)                                            | 100            | 1,5          | 0,5          | 21            | 96            | 338/2005    |
|               | <b>Итого за 1 день</b>                                           | <b>845</b>     | <b>32,51</b> | <b>18</b>    | <b>108,96</b> | <b>739,8</b>  |             |
| <b>2 день</b> |                                                                  |                |              |              |               |               |             |
| <b>Обед</b>   | Капуста тушенная                                                 | 60             | 1,47         | 1,66         | 6,64          | 62,76         | 534         |
|               | Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины                    | 25/200         | 12,1         | 5,7          | 13,06         | 153,8         | 107/139     |
|               | Макароны изделия отварные                                        | 150            | 6,1          | 4,1          | 36,6          | 180           | 516         |
|               | Курица отварная с соусом сметанным                               | 50/40          | 12,1         | 12           | 9,7           | 147           | 288/330     |
|               | Компот из свежих плодов (из яблок)                               | 180            | 0,16         | 0,16         | 21            | 99            | 631         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40             | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН          |
|               | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН          |
|               | <b>Итого за 2 день</b>                                           | <b>785</b>     | <b>37,73</b> | <b>24,55</b> | <b>119,8</b>  | <b>805,36</b> |             |
| <b>3 день</b> |                                                                  |                |              |              |               |               |             |
| <b>Обед</b>   | Икра морковная                                                   | 65             | 1,8          | 3,0          | 3,5           | 80            | 78          |
|               | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной | 25/200/5       | 9,40         | 5,5          | 6,79          | 113,80        | 107/124     |
|               | Гуляш из говядины                                                | 50\50          | 13,9         | 6,5          | 4             | 132           | 437         |
|               | Пюре картофельное . с маслом                                     | 175/5          | 3,6          | 7,7          | 40            | 258           | 128         |
|               | Компот из смеси сухофруктов                                      | 180            | 0,32         | 0            | 35            | 116           | 639         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40             | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН          |
|               | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 2,6          | 0,4          | 12,8          | 84,8          | ТН          |
|               | <b>Итого за 3 день</b>                                           | <b>835</b>     | <b>34,82</b> | <b>23,63</b> | <b>122,09</b> | <b>862,6</b>  |             |
| <b>4 день</b> |                                                                  |                |              |              |               |               |             |
| <b>Обед</b>   | Икра свекольная                                                  | 65             | 1,8          | 3,0          | 3,5           | 80            | 78          |
|               | Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины                   | 25/200         | 9,45         | 5,93         | 100,20        | 128,00        | 106/110     |
|               | Капуста тушенная                                                 | 180            | 6,           | 5,2          | 16            | 126           | 534         |
|               | Тефтели 2-й вариант/ соус сметанный с томатом                    | 60/30          | 8,4          | 16,3         | 7             | 204           | 279<br>331  |
|               | Чай с сахаром                                                    | 180            | 0,6          | 0            | 18            | 72            | 685         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40             | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН          |
|               | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН          |
|               | <b>Итого за 4 день</b>                                           | <b>820</b>     | <b>32,05</b> | <b>31,36</b> | <b>177,5</b>  | <b>772,8</b>  |             |
| <b>5 день</b> |                                                                  |                |              |              |               |               |             |
| <b>Обед</b>   | Капуста тушенная                                                 | 60             | 1,47         | 1,66         | 6,64          | 62,76         | 534         |
|               | Суп картофельный с мясными фрикадельками                         | 25/200         | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,8         | 112/137     |
|               | Плов из курицы                                                   | 250            | 24           | 20           | 47            | 345           | 291         |
|               | Компот из ягод сушеных (кураги)                                  | 180            | 0,9          | 0            | 28            | 109           | 638         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40             | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН          |
|               | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН          |

|                |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
|----------------|------------------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----------|
|                | <b>Итого за 5 день</b>                                           | <b>795</b> | <b>38</b>    | <b>27,15</b> | <b>128,03</b> | <b>798,36</b> |           |
| <b>6 день</b>  |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
| <b>Обед</b>    | Икра морковная                                                   | 65         | 1,8          | 2,9          | 9             | 80            | 78        |
|                | Суп картофельный, с рыбными консервами (сайра)                   | 25/200     | 5,4          | 6,4          | 16,81         | 134           | 98/133    |
|                | Жаркое по –домашнему (из свинины)                                | 200        | 16,8         | 9,8          | 20,16         | 250           | 436       |
|                | Компот из смеси сухофруктов                                      | 180        | 0,32         | 0            | 35            | 116           | 639       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40         | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН        |
|                | Хлеб пшеничный                                                   | 40         | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН        |
|                | Плоды свежие (яблоки)                                            | 100        | 0,4          | 0,4          | 9,8           | 46            |           |
|                | <b>Итого за 6 день</b>                                           | <b>850</b> | <b>30,52</b> | <b>20,43</b> | <b>123,57</b> | <b>788,8</b>  |           |
| <b>7 день</b>  |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
|                |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
| <b>Обед</b>    | Капуста тушенная                                                 | 60         | 1,47         | 1,66         | 6,64          | 62,76         | 534       |
|                | Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом говядины, со сметаной | 25/200/5   | 9,40         | 5,5          | 6,79          | 113,80        | 107/124   |
|                | Пюре картофельное                                                | 175/5      | 3,6          | 7,7          | 40            | 258           | 128       |
|                | Курица отварная с соусом сметанным                               | 50/40      | 12,1         | 12           | 9,7           | 147           | 288/330   |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40         | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН        |
|                | Хлеб пшеничный                                                   | 40         | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН        |
|                | Компот из свежих плодов (из яблок)                               | 180        | 0,16         | 0,16         | 21            | 99            | 631       |
|                | <b>Итого за 7 день</b>                                           | <b>780</b> | <b>32,53</b> | <b>27,95</b> | <b>116,93</b> | <b>843,36</b> |           |
| <b>8 день</b>  |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
| <b>Обед</b>    | Икра морковная                                                   | 65         | 1,8          | 2,9          | 9             | 80            | 78        |
|                | Борщ с капустой и картофелем, с мясом говядины                   | 25/200     | 9,45         | 5,93         | 100,2         | 128,00        | 106/110   |
|                | Птица отварная                                                   | 90         | 7,74         | 7,92         | 9             | 153           | 487       |
|                | Рис отварной                                                     | 150        | 3,78         | 6,4          | 40,8          | 235           | 304       |
|                | Компот из ягод сушеных (кураги)                                  | 180        | 0,9          | 0            | 28            | 109,8         | 638       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40         | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН        |
|                | Хлеб пшеничный                                                   | 40         | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН        |
|                | <b>Итого за 8 день</b>                                           | <b>780</b> | <b>29,47</b> | <b>24,08</b> | <b>219,8</b>  | <b>868,6</b>  |           |
| <b>9 день</b>  |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
| <b>Обед</b>    | Свекла отварная                                                  | 60         | 0,92         | 0,05         | 5,53          | 25,2          | 556/4 вар |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками                         | 25/200     | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,8         | 112/137   |
|                | Картофель отварной с маслом                                      | 150\5      | 2,89         | 6,82         | 22,94         | 164,3         | 125       |
|                | Котлеты / соус сметанный с томатом                               | 60/30      | 7,5          | 15,4         | 8             | 199           | 268 331   |
|                | Чай с сахаром витаминизированный                                 | 180        | 0,6          | 0            | 18            | 72            | 685       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 40         | 2,6          | 0,4          | 16            | 78            | ТН        |
|                | Хлеб пшеничный                                                   | 40         | 3,2          | 0,53         | 16,8          | 84,8          | ТН        |
|                | <b>Итого за 9 день</b>                                           | <b>780</b> | <b>23,54</b> | <b>27,76</b> | <b>100,86</b> | <b>742,1</b>  |           |
| <b>10 день</b> |                                                                  |            |              |              |               |               |           |
| <b>Обед</b>    | Икра свекольная                                                  | 60         | 1,66         | 2,76         | 3,23          | 73,84         | 78        |
|                | Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядины                    | 25/200     | 12,1         | 5,7          | 13,06         | 153,8         | 106/139   |
|                | Рыба припущенная/ соус сметанный                                 | 60/30      | 12,1         | 21           | 1,8           | 77            | 227       |
|                | Каша гречневая рассыпчатая                                       | 150        | 7,5          | 6,8          | 40            | 299           | 249       |
|                | Какао на молоке                                                  | 180        | 2,8          | 2,8          | 1,4           | 90,8          | 693       |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                             | 30         | 1,95         | 0,3          | 12            | 58,8          | ТН        |

|                |                                                                      |            |               |               |                |                |              |
|----------------|----------------------------------------------------------------------|------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------------|
|                | Хлеб пшеничный                                                       | 40         | 3,2           | 0,53          | 16,8           | 84,8           | ТН           |
|                | <b>Итого за 10 день</b>                                              | <b>805</b> | <b>37,41</b>  | <b>40,79</b>  | <b>88,29</b>   | <b>797,04</b>  |              |
| <b>11 день</b> |                                                                      |            |               |               |                |                |              |
| <b>Обед</b>    | Свекла отварная                                                      | 60         | 0,92          | 0,05          | 5,53           | 25,2           | 556/4<br>вар |
|                | Суп картофельный, с<br>рыбными консервами<br>(сайра)                 | 25/200     | 5,4           | 6,4           | 16,81          | 134            | 98/133       |
|                | Птица отварная                                                       | 90         | 7,74          | 7,92          | 9              | 153            | 487          |
|                | Рис отварной                                                         | 150        | 3,78          | 6,4           | 40,8           | 235            | 511          |
|                | Компот из ягод сушеных<br>(из чернослива)                            | 180        | 3,3           | 4,8           | 25,6           | 160            | 638          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 30         | 1,95          | 0,3           | 12             | 58,8           | ТН           |
|                | Хлеб пшеничный                                                       | 40         | 3,2           | 0,53          | 16,8           | 84,8           | ТН           |
|                | <b>Итого за 11 день</b>                                              | <b>775</b> | <b>26,29</b>  | <b>26,4</b>   | <b>126,54</b>  | <b>850,8</b>   |              |
| <b>12 день</b> |                                                                      |            |               |               |                |                |              |
|                |                                                                      |            |               |               |                |                |              |
| <b>Обед</b>    | Капуста тушенная                                                     | 60         | 1,47          | 1,66          | 6,64           | 62,76          | 534          |
|                | Щи из свежей капусты с ка<br>ртофелем, с мясом птицы,<br>со сметаной | 25/200\5   | 9,4           | 5,5           | 6,79           | 113,8          | 106/124      |
|                | Котлеты / соус сметанный с<br>томатом                                | 60/30      | 7,5           | 15,4          | 8              | 199            | 268<br>331   |
|                | Пюре картофельное , с<br>маслом                                      | 150/5      | 3,0           | 6,6           | 34             | 215            | 128          |
|                | Компот из смеси<br>сухофруктов                                       | 180        | 0,32          | 0             | 35             | 116            | 639          |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                                 | 30         | 1,95          | 0,3           | 12             | 85,5           | ТН           |
|                | Хлеб пшеничный                                                       | 40         | 3,2           | 0,53          | 16,8           | 84,8           | ТН           |
|                |                                                                      | <b>780</b> | <b>26,84</b>  | <b>29,99</b>  | <b>119,23</b>  | <b>876,86</b>  |              |
|                | <b>Итого за период</b>                                               |            | <b>382,19</b> | <b>319,23</b> | <b>1532,96</b> | <b>9702,18</b> |              |
|                | <b>Среднее значение за<br/>период</b>                                |            | 31,85         | 26,6          | 127,95         | 808,52         |              |

**1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной;**

**2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи. принт, 2005 год;**

**3. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.**