

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."

Для возрастной категории детей 12-18 лет

детский лагерь труда и отдыха

(Весна-лето)

2026 г

Утверждено: _____
Директор МБОУ «Межводненская
средняя школа им. Гайдукова А.Н.»
Ведер
_____ Е.А. Черкалина
04.03.2026г
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТРАЛЬНЫЙ
ЧЕРНОМОРСКИЙ РАЙОН
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
ОГРН 1149107182206
ИНН 9110082413
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ * ЭКЗЕМПЛЯР *

Пояснительная записка

При составлении примерного цикличного 10-дневного меню для детей 12-18 лет (завтраки, обеды) учитывались нормативы и требования СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» (утверждены постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года №32), Методические рекомендации МР 2.4.0179-20 «Организация питания обучающихся в общеобразовательных организациях».

При составлении меню учтены нормы физиологической потребности обучающихся в образовательных учреждениях в энергии и пищевых веществах для детей 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1638 ккал при норме 1632 ккал.

Белки в среднем составляют 54 при норме 54.

Жиры в среднем составляют 55,3 при норме 55,21.

Углеводы в среднем составляют 229 при норме 229,8.

Витамин С в среднем составляет 35,4 при норме 36,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – 50-60%.

На каждое блюдо имеется технологическая карта, с указанием рецептуры и технологии приготовления пищи. Наименование блюд кулинарных изделий, указанных в примерном меню, соответствуют их наименованиям, указанным в технологических картах.

При составлении меню использовался «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М,ДеЛи плюс, 2017

Составил : технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

Завтрак - Обед, 12-18 лет, СанПиН 2.3/2.4.3590-20

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																	
		в т.ч. жив.	всего	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	РЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг										
Завтрак																									
Каша молочная рисовая	200,00		3,96		8,87	30,23	221,23																		
Булочка ванильная	60,00		4,88		7,53	12,28	143,21																		
Фрукт свежий	150,00		2,13		0,83	10,63	64,75																		
Чай с сахаром	200,00		0,2		0,05	15,04	52,37																		
Масло сливочное подпоянное	10,00		4,88		7,53	12,28	143,21																		
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00		6,3	0	12,6	18,9	214																		
Мороженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт	1,00		3,2	0	15	20,8	227																		
Вода без газа 0,5 л	500,00																								
Обед																									
Овощи свежие	150,00		0,84	0,00	3,61	4,96	55,68	21,28	12,41	24,36	0,79	1,12	1,62	0,01						3,99					
Суп из овощей №99 сб. ДелИ	250,00		5,49	0,00	5,27	16,54	148,24	42,68	35,58	88,10	2,05	251,90	2,43	0,23							5,83				
Улитки из говядины	120,00		4,98	0,00	0,63	30,40	147,00	14,50	20,80	54,80	1,26	0,00	0,82	0,10							0,00				
Компот из свежих фруктов	200,00		0,90	0,00	0,00	18,18	76,32	12,60	7,20	12,60	2,52	0,00	0,18	0,02							3,60				
Макаронные изделия отварные с маслом №203 сб. ДелИ.	200,00		3,67	0,78	5,76	24,53	164,70	44,28	33,30	103,92	1,21	38,88	0,46	0,17							21,79				
Хлеб ржаной	50,00		0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07							0,32				
Хлеб пшеничный	50,00		0,26		0,17	11,47	52,00																		
Итого за прием	2142,00		42,31	0,78	67,89	241,71	1759,73	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60							35,53				
Итого за день			42,31	0,78	67,89	241,71	1759,73	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60							35,53				

Оставил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
		всего	в т.ч. жив.				Са	Мг	Р	Fe	РЭ,мг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
Завтрак																		
Запеканка творожная со ступенным молоком	200/50	29,27		17,96	104,15	724,45												
Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	4,88		7,53	12,28	143,21												
Какао с молоком	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37												
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75												
Фрукт свежий	150	0,26		0,17	11,47	52												
Вода без газа 0,5 л	500																	
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0	12,6	18,9	214												
Обед																		
Свежие овощи порционные №45 сб. Дели	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26				
Борщ с капустой и картофелем №82 сб. Дели	250,00	3,80	0,00	5,92	15,93	153,75	49,73	26,13	54,60	1,23	217,05	2,40	0,05	10,68				
Плов из птицы №212 сб. Дели	250,00	21,05	21,05	40,60	3,63	462,85	127,43	27,80	327,43	3,71	397,71	1,00	0,20	0,28				
Хлеб пшеничный	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32				
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32				
Кисломолочный напиток Снежок 0,2 ст	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44												
Кисломолочный напиток Йогурт	200,00	0,15	0,00	0,15	25,38	104,28	12,90	4,67	4,00	0,86	1,82	0,07	0,01	0,82				
Итого за прием	77,36	77,36	21,05	94,54	273,91	2283,38	223,61	108,49	496,91	8,54	682,14	9,48	0,41	22,68				
Итого за день	2026,00	77,36	21,05	94,54	273,91	2283,38	223,61	108,49	496,91	8,54	682,14	9,48	0,41	22,68				

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

Итого: 12,18 лет

День: среда
Неделя: первая
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																	
		в т.ч. жив.	всего				Са	Mg	P	Fe	P ₂ ,мкг	T ₂ ,мг	В ₁ ,мг	С,мг										
Завтрак																								
Омлет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39																		
Салат из белокочанной капусты №45 сб. Делли	100,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28				0	64,86		5,03	0,01					10,26		
Бутерброд с маслом и сыром	35/15/5	4,37		9,17	30,19	258,94																		
Кофейный напиток с молоком	200,00	0,2		0,05	15,04	52,37																		
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75																		
Фрукты свежие	150,00	2,13		0,83	10,63	64,75																		
Вода без газа 0,5 л	500,00																							
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0	12,6	18,9	214																		
Сок витаминизированный, упаковка, шт	1,00	0,11	0	0,02	12,57	51,28																		
Обед																								
Свежие овощи порционные №45 сб. Делли	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28				0	64,86		5,03	0,01						10,26	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками №101 сб. Делли	250,00	1,97	0,00	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88			0,88	202,25		1,23	0,09						8,25	
Рыба припущенная с маслом №278 сб. Делли	120,00	6,78	5,68	7,54	8,58	129,09	21,50	15,00	75,58	0,63			0,63	35,00		0,41	0,04						0,38	
Картофель отварной с маслом №203 сб. Делли	200,00	6,55	0,05	3,85	20,31	130,47	8,10	5,43	25,05	0,55			0,55	21,43		0,55	0,05						0,00	
Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8			0,8	0		0,53	0,07						0	
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37			1,37	0,35		0,49	0,07						0,32	
Компот из свежих фруктов	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64			0,64	37,13		0,46	0,02						0,66	
Итого за прием	55,42	5,73	0,00	65,52	214,36	1672,69	125,41	122,73	268,60	4,87			4,87	425,88		13,73	0,36						30,13	
Итого за день	2197,00	55,42	5,73	65,52	214,36	1672,69	125,41	122,73	268,60	4,87			4,87	425,88		13,73	0,36						30,13	

оставил: технолог по организации рационального питания в ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, всего	Углевод-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																		
			в т.ч. жив.	всего				Са	Мг	Р	Fe	Рэ, мкг	Тэ, мг	Вэ, мг	С, мг											
Завтрак																										
1	Сырники со стухеным молоком	200,50	30,01		18,46	43,77	462,05																			
2	Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75																			
3	Напиток кисломолочный Снежок	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44																			
4	Какао с молоком	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74																			
5	Вода без газа 0,5 л	500,00																								
Мороженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт		1,00	3,2	0	15	20,8	227																			
Обед																										
1	Овощи свежие	150,00	0,84	0,00	3,61	4,96	55,68	21,28	12,41	24,36	0,79	1,12	1,62	0,01	3,99											
2	Суп из овощей на курином бульоне №99 сб. Дели	250,00	1,59	0,00	4,99	9,15	95,25	34,85	20,75	49,28	0,78	203,35	2,33	0,07	10,38											
3	Биточки говяжьи №234 сб. Дели	120,00	8,20	6,44	6,64	11,29	135,00	31,60	16,19	99,33	0,88	19,14	3,24	0,05	0,43											
4	Макаронные изделия № 312 сб. Дели	200,00	3,67	0,78	5,76	24,53	164,70	44,28	33,30	103,92	1,21	38,88	0,46	0,17	7,00											
5	Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	7,79											
6	Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32											
7	Фрукт свежий	150,00	0,26		0,17	11,47	52																			
8	Компот из свежих фруктов	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02	0,66											
Итого за прием		2096,00	63,13	7,22	65,31	238,62	1762,03	183,02	128,19	388,32	6,47	299,97	9,13	0,46	30,57											
Итого за день			63,13	7,22	65,31	238,62	1762,03	183,02	128,19	388,32	6,47	299,97	9,13	0,46	30,57											

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

Дата: _____
 Место: _____

День: понедельник
 Неделя: втора
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углевод, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																	
		всего	в т.ч. жив.	всего	дл, г			Са	Mg	P	Fe	P, мкг	T, мг	В, мг	С, мг										
Завтрак																									
Вареники ленивые со ступенным молоком	200,50	20,75		23,78	3,72	311,39																			
Какао с молоком	200,00	2,6		8,24	16,42	147,4																			
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75																			
Салат из моркови с яблоком	100,00	3,39		2,91	16,42	92,74																			
Вода без газа 0,5 л	500,00																								
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	2,13		0,83	10,63	64,75																			
Мороженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт	1,00	3,2	0	15	20,8	227																			
Обед																									
Суп картофельный с фасолью №101 сб. Дели	250,00	1,97	0,00	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88	202,25	1,23	0,09	8,25											
Котлета из говядины №268 сб. Дели	120,00	16,50	14,13	8,20	14,33	104,00	43,14	55,78	2,80	44,80	49,56	3,56	0,08	0,34											
Внедрет овощной №67 сб. Дели	200,00	2,52	0,00	1,87	13,13	225,18	56,22	35,16	77,89	1,50	359,10	8,04	0,07	17,34											
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32											
Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	7,79											
Фрукт свежий	150,00	0,26		0,17	11,47	52																			
Сок фруктовый	200,00	0,11	0,00	0,02	12,57	51,28	11,75	1,98	3,64	0,3	0	0,01	0	2,34											
Пиво за прием	1847,00	57,51	14,13	64,72	177,03	1542,81	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38											
Итого за день		57,51	14,13	64,72	177,03	1542,81	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38											

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)												
		всего	в т.ч. жив.				всего	Са	Мg	Р	Fe	Р ₂ , мкг	Т ₂ , мг	В ₁ , мг	С, мг				
Завтрак																			
Омлет натуральный	200,00	20,75		23,78	3,72	311,39													
Булгур с маслом и сыром №1 сб. ДеЛи	35/15/5	2,6		8,24	16,42	147,4													
Хлеб ржаной	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75													
Сок фруктовый	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74													
Фрукты свежие	150,00	3,39		2,91	16,42	92,74													
Вода без газа 0,5 л	500,00																		
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	2,13		0,83	10,63	64,75													
Обед																			
Раисольник ленинградский №95 сб. ДеЛи	250,00	2,05	0,00	4,99	12,44	112,25	38,97	27,53	64,54	1,06	199,61	2,34	0,10	12,88					
Куры жареные №275	120,00	13,60	11,42	5,61	19,34	254,00	119,08	47,08	205,66	1,24	106,78	0,62	0,12	8,90					
Хлеб пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8	0	0,53	0,07	0					
Хлеб ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37	0,35	0,49	0,07	0,32					
Салат из свежих овощей	150,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0	64,86	5,03	0,01	10,26					
Кисломолочный напиток Снежок 0,2 ст	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44													
Кисломолочный напиток Йогурт	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64	37,13	0,46	0,02	0,66					
Каша гречневая с маслом	200,00	4,37		9,17	30,19	258,94													
Итого за прием	2296,00	60,67	11,42	58,99	195,50	1589,12	218,11	137,14	381,91	5,11	408,73	9,47	0,39	33,02					
Итого за день		60,67	11,42	58,99	195,50	1589,12	218,11	137,14	381,91	5,11	408,73	9,47	0,39	33,02					

оставил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.

АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ НАТУРАЛЬНЫХ НОРМ (завтрак + обед) нетто категория 12-18 лет

№	Название	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Фактически	Процент
1	Картофель	112,2	60	20	250	100	50	100	105	200	200	100	1122	1185	105,6
	Масло растительное	10,8	3,8	12	5	16	5	18	10	11	5	6	108	108	100
	Зерновые, зелень	192	200	217	200	220	200	246	134	134	180	190	1920	1920	100
	Зеленый горошек		16	26	12	25	7	45	11	14	13	22			
	Свежая свекла			30				54			30				
	Капуста белокочанная свежая		16		47	114	13			79	20	115			
	Горох зеленый консервированный		6			10	7		9						
	Помидоры свежие	75,5		50	124		65			67		70			
	Морковь свежая		7	26	16	40	7	102	8	20	10	24			
	Орех соевый/свежий	75,5	50			70		35	35/1	2	50	25			
	Зелень свежая (укр, Петр, лук и т.д.)		1	3		1	1	1	1	1	3	1			
	Томат паста		3	12	1					4	3				
	Чеснок					6									
	Кабачки				24										
	Макаронные изделия		60			60									
	Пшеница (выпечка) борошны I кат. (шорт)	12	10	90		10	10	90		90			120	120	100
	Крупные грудки, филе охлажденные	31,8		80		20		90		80		10	318	320	100,6
						20				260				260	

