



## ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."

для возрастной категории детей 7-11 лет

лагерь дневного пребывания "Чайка"

(Весна-Лето)

2026 г

### Пояснительная записка

При составлении примерного циклического 10-дневного меню для детей 7-11 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 7-11 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1418,22 ккал при норме 1410,00 ккал.

Белки в среднем составляют 46,8 при норме 46,2.

Жиры в среднем составляют 47,9 при норме 47,4.

Углеводы в среднем составляют 233,76 при норме 201,00.

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.Делта плюс, 2017

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

**Завтрак Обед, 7-11 лет, СанПин 2.3/2.4.3590-20**

День: понедельник  
Неделя: первая  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)																			
		всего	в т.ч. жив.	всего	всего			Ca	Mg	P	Fe	Ca,мкг	Ta,мг	В1,мг	C,мг												
Завтрак																											
Каша молочная рисовая	200,00	3,96	0	8,87	30,23	221,23																					
Булочка ванильная	60,00	4,88	0	7,53	12,28	143,21																					
Фрукт свежий	100,00	2,13	0	0,83	10,63	64,75																					
Чай с сахаром	200,00	0,2	0	0,05	15,04	52,37																					
Масло сливочное подсолнечное	10,00	0,05	0	7,53	0,08	74,8																					
Вода без газа 0,5 л	500,00	0	0	0	0	0																					
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0	12,6	18,9	214																					
Мороженное сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт	1,00	3,2	0	15	20,8	227																					
Обед																											
Суп из овощей №09 сб. Делли	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													
Уха из говядины	100,00	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													
Макаронные изделия отварные с маслом №203 сб. Делли.	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													
Овощи свежие	100,00	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													
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													
Свеб 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													
Свеб пшеничный	50,00	0,26		0,17	11,47	52,00																					
Итого за прием	2022,00	37,48	0,78	67,89	229,51	1691,32	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60	35,53													
Итого за день		37,48	0,78	67,89	229,51	1691,32	147,59	125,74	339,08	9,20	292,25	6,00	0,60	35,53													

оставил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.  
договор № 48 от 03.09.2020

День: вторник  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 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,мкг	T,мг	B1,мг	C,мг				
<b>Завтрак</b>																		
Запеканка творожная со ступеным молоком	170,30	29,27	0	17,96	104,15	724,45												
Бутерброд с маслом и сыром	35,15/5	4,88	0	7,53	12,28	143,21												
Какао с молоком	200,00	0,2	0	0,05	15,04	52,37												
Хлеб ржаной	25,00	2,13	0	0,83	10,63	64,75												
Фрукт свежий	100	0,26	0	0,17	11,47	52												
Вода без газа 0,5 л	500	0	0	0	0	0												
Кондитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0	12,6	18,9	214												
<b>Обед</b>																		
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				
Свежие овощи порционные №45 сб. ДеЛи	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				
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 Йогурт	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44												
Кисломолочный напиток 0,2 стакан	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	1926,00	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				
Итого за день		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 ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.  
 Договор № 48 от 03.09.2020

День: среда  
Неделя: первая

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 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 <sub>э</sub> ,мкг	T <sub>э</sub> ,мг	В <sub>1</sub> ,мг	С <sub>мг</sub>											
<b>Завтрак</b>																										
Хлеб натуральный	200,00	20,75	0,00	23,78	3,72	311,39																				
Хлеб из белокочанной капусты №45 сб. Дели	60,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28																	
Углерод с маслом и сыром	35/15/5	4,37	0,00	9,17	30,19	258,94																				
Кофейный напиток с молоком	200,00	0,2	0,00	0,05	15,04	52,37																				
Чай ржаной	25,00	2,13	0,00	0,83	10,63	64,75																				
Другие свежие	100,00	0,26	0,00	0,17	11,47	52																				
Вода без газа 0,5 л	500,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																				
Минеральное излечение витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0,00	12,6	18,9	214																				
Минеральное витаминизированное, упаковка, шт	1,00	0,11	0,00	0,02	12,57	51,28																				
<b>Обед</b>																										
Хлеб картофельный с рыбными фрикадельками №101 сб. Дели	250,00	1,97	0,00	2,71	12,11	85,75	26,70	22,78	55,98	0,88																
Хлеб припущенная с маслом №278 сб. Дели	120,00	6,78	5,68	7,54	8,58	129,09	21,50	15,00	75,58	0,63																
Хлеб картофель отварной с маслом №203 сб. Дели	200,00	6,55	0,05	3,85	20,31	130,47	8,10	5,43	25,05	0,55																
Салат овощной порционный №45 сб. Дели	100,00	0,79	0,00	1,95	3,88	36,24	9,05	16,99	0,28	0																
Чай пшеничный	50,00	1,33	0,00	0,12	19,33	66,55	9,2	13,2	34,8	0,8																
Чай ржаной	50,00	0,62	0,00	0,04	15,47	50,02	12,25	16,45	55,30	1,37																
Хлеб из свежих фруктов	200,00	0,60	0,00	0,08	29,12	120,85	29,56	15,89	21,33	0,64																
Хлеб из свежих фруктов	2057,00	53,55	5,73	64,86	215,20	1659,94	125,41	122,73	268,60	4,87																
Итого за день		53,55	5,73	64,86	215,20	1659,94	125,41	122,73	268,60	4,87																

замечание: Блюдо "Салат из белокочанной капусты" заменяется на блюдо "Капуста тушенная" с 1.03

статус: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.  
договор № 48 от 03.09.2020



День: пятница  
 Неделя: первая  
 Сезон: весна-лето  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)											
		всего	в т.ч. жир.	всего				Са	Mg	P	Fe	PЭ,мкг	ТЭ,мг	В1,мг	С,мг				
<b>Завтрак</b>																			
Сырники со ступеным молоком	200/30	30,01	0	18,46	43,77	462,05													
Хлеб ржаной	25,00	2,13	0	0,83	10,63	64,75													
Какао с молоком	200,00	3,39	0	2,91	16,42	92,74													
Вода без газа 0,5 л	500,00	0	0	0	0	0													
Напиток кисломолочный 0,2 стакан	200,00	7,29	0	6,7	21,68	175,44													
Мороженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт	1,00	3,2	0	15	20,8	227													
<b>Обед</b>																			
Уп 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					
Биточки говяжьи №234 сб. ДелИ	100,00	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					
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					
Овощи свежие	100,00	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					
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					
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					
Фрукт свежий	100,00	0,26		0,17	11,47	52													
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	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 ДОО, школах, интернатах Кривич Е.В.  
 договор № 48 от 03.09.2020

День: понедельник  
 Неделя: вторая  
 Сезон: весна-лето

Возрастная категория: 7-11 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	P	Fe	Pg,мкг	Tg,мг	В1,мг	С,мг		
<b>Завтрак</b>																		
Печенье ленивые со стуженным молоком	200/30	20,75	0	23,78	3,72	311,39												
Молоко с молоком	200,00	2,6	0	8,24	16,42	147,4												
Мед ржаной	25,00	2,13	0	0,83	10,63	64,75												
Лист из моркови с яблоком	100,00	3,39	0	2,91	16,42	92,74												
Лист без газа 0,5 л	500,00	0	0	0	0	0												
Молитерское изделие витаминизированное фасованное, шт	1,00	6,3	0,00	12,6	18,9	214												
Мороженое сливочное в вафельном стаканчике, упаковка, шт	1,00	3,2	0	15	20,8	227												
<b>Обед</b>																		
Л картофельный с фасолью №101 сб Делли	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				
Л стейк из говядины №268 сб Делли	100,00	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				
Мясной салат овощной №67 сб Делли	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				
Мед 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				
Мед 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				
Мед свежий	100,00	0,26		0,17	11,47	52												
Мед 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				
Мед за прием	61,68	14,13	76,49	185,30	1692,06	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38					
Мед за день	1777,00	61,68	14,13	76,49	185,30	1692,06	159,26	145,35	230,41	49,65	611,26	13,86	0,38	36,38				

Ставил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.  
 Номер № 48 от 03.09.2020







День:   
 Неделя: вторая   
 Сезон: весна-лето   
 7-11 лет

Возрастная категория:	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углевод. Ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)													
		Всего	В т.ч. жив.				Ca	Mg	P	Fe	K, мг	Na, мг	Cl, мг	Сu						
Дети дошкольного возраста	170/30	15,47		12,86	89,97	542,14														
Дети школьного возраста	200,00	3,39		2,91	16,42	92,74														
Затравка	25,00	2,13		0,83	10,63	64,75														
Итого	500,00																			
Затравка	200,00	7,29		6,7	21,68	175,44														
Итого	1,00	3,2	0	15	20,8	227														
Итого	1,00	6,3	0,00	12,6	18,9	214														
Итого	250,00	3,56	0,78	4,59	18,79	194,25	33,40	25,35	72,23	1,18	226,60	1,63	0,11	5,75						
Итого	250,00	3,40	0,80	21,98	17,20	284,00	74,32	32,52	90,00	1,20	553,58	4,02	0,12	13,02						
Итого	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						
Итого	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						
Итого	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						
Итого	100,00	0,26		0,17	11,47	52														
Итого	100,00	0,45	0,00	0,04	1,41	8,04	4,02	6,03	14,07	0,32	44,22	0,28	0,01	4,22						
Итого	1927,00	47,59	1,58	77,63	267,37	1987,21	141,77	94,72	264,93	7,07	780,53	6,85	0,39	22,69						
Итого		47,59	1,58	77,63	267,37	1987,21	141,77	94,72	264,93	7,07	780,53	6,85	0,39	22,69						
Итого		46,80	14,41	47,90	233,76	1418,22	175,10	125,49	368,24	11,48	569,85	14,85	0,45	35,40						
Итого		46,2		47,4	201	1410														

Итого по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.







