

Утверждено:

Директор МБОУ «Межводненская
средняя школа им.Гайдукова А.Н.»

Е.А. Черкашина Е.А. Черкашина

01.09.2026г



**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА им.Гайдукова А.Н."**

2026 г

Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 7-11 лет (завтраки) 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 536,52 ккал при норме 470,00-587,5 ккал.

Белки в среднем составляют 19,36 при норме 15,40-19,25.

Жиры в среднем составляют 18,01 при норме 15,80-19,75.

Углеводы в среднем составляют 69,17 при норме 67,00-83,75.

Витамин С в среднем составляет 15,00 при норме 15,00.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях 20-25%.

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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.Делли плюс, 2017

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.
договор № 29 от 17.07.2023

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная
категория:

Младшие школьники (7-11 лет) (завтраки)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	180	7,43	10,62	36,95	274,09	183
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	11,43	86,78	462
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		607	15,77	20,74	88,16	597,73	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	150	10,15	14,62	17,22	250,21	395
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,92	3,19	11,54	85,9	465
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	18,1	21,99	63,39	529,99	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	7,75	7,42	13,39	151,37	299
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	310
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/ капуста тушенная (с 01.03)	60	0,78	1,94	3,76	35,76	45/380
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	15,27	16,85	75,7	508,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Макароны с сыром	150	14,12	9,18	26,42	385,99	203
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	11,43	86,78	462
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		540	22,28	16,56	72,48	666,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы	80	5,68	6,19	18,84	208	294
	Каша вязкая	130	3,96	4,34	17,78	126,1	303
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,4	150
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Пицца "Детская"	100	13,90	10,60	26,40	260	465
	Какао с молоком	180	3,13	3,20	11,43	86,78	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		580	31,32	30,68	99,69	852,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом)	180	5,33	8,28	28,06	207,9	181
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		595	7,92	11,66	75,04	430,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	80	9,00	7,60	8,42	150,18	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,13	54,5	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,76	17,84	68,77	521,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Рыба припущенная	80	18,80	5,60	0,40	127	371
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	312
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Фрукты или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	26,24	13,54	50,15	422,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	100	9,55	10,88	1,76	143,33	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
	Йогурт 2,5 %	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,33	20,3	46,31	426,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Жаркое из сердца	200	15,40	2,60	14,50	144	362
	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,30	8,35	43,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,05	0,00	9,59	36,54	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,37	9,89	51,98	372,1	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		5472	192,36	180,05	691,67	5328,71	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		547,2	19,236	18,005	69,167	532,871	

ЗАВТРАКИ (7-11) (20-25%) Накопительная ведомость натуральных норм

Группа: 7-11 - Нетто															
№	Название	норма/день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Норма	Фактически	Процент
1	Какао-порошок	0.2					2,00						2,00	2,00	100.00%
	Какао-порошок .						2,00							2,00	
2	Картофель	37.4			127,00					128,00		127,00	374,00	382,00	102.14%
	Картофель свежий .				127,00					128,00		127,00		382,00	
3	Кисломолочные продукты	37,5								100			375	100	26,70%
	Йогурт питьевой .									100				100	
4	Кофейный напиток	0.4		4									4,00	4,00	100.00%
	Кофейный напиток (сухой) .			4										4,00	
5	Крупы (злаки), бобовые	10.35	30,00	11,00		8,00	31,00	24,00					103,50	104,00	100.50%
	Рис крупа .			11,00										11,00	
	Манная крупа высший сорт					8,00		24,00						32,00	
	Гречка крупа .		30,00				31,00							61,00	
7	Макаронные изделия	3.75				20			20				37,50	40	101.67%
	Макаронные изделия .					20			20					40	
8	Масло растительное	3.3		6,00	8,00		3,00		4,00		2,00	10,00	33,00	33,00	100.00%
	Масло подсолнечное ра-			6,00	8,00		3,00		4,00		2,00	10,00		33,00	
	финированное .														
9	Масло сливочное	7.2	8,00	5,00	7,00	8,00	8,00	8,00	8,00	10,00	5,00	5,00	75200	72,00	100.00%
	Масло сливочное 72,5%														
	жирности .		8,00	5,00	7,00	8,00	8,00	8,00	8,00	10,00	5,00	5,00		72,00	
10	Молоко (массовая доля	75.0	225	113,00	20,00	35	110	135	68	21	25,00		750,00	850,2	113,27%
	жира 2,5%, 3,2%)														
	Молоко сгущенное с саха-					35								35	
	ром .														
	Молоко питьевое														
	ультрапастеризованное														
	2,5%, коровье .		225	113,00	20,00	100	110	135	68	21	25,00			815,2	
	Молоко пастеризованное														
	2,5 %, коровье .														
11	Мука пшеничная	3.3		10,00	5,00					3,00		15,00	33,00	33,00	100.00%
	Мука пшеничная высший														
	сорт .			10,00	5,00					3,00		15,00		33,00	
12	Мясо говядина(бескостное)	15,6		70			16		70				156	156	100,00%
	Мясо говядина 1 кат.														
	охложд. (бескостная) сорт														
	высший .			70			16		70					171,00	
13	Овощи, зелень	56.0		107	98	40	40		65	50	60	110	560,00	570	101.25%
	Лук репчатый .			32,00	19		10		15			20		96	
	Огурец-													50	

	Кабачковая икра консервированная .					30				60			90		
	Капуста белокочанная свежая .			54,00									54,00		
	Свекла свежая .										60		60		
	Помидоры		50					50					100		
	Морковь свежая .		25	25	40						30		120		
14	Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр)	8.4					84,00					84,00	84,00	100.00%	
	Куриные грудки, филе охлажденные .						84,00						84,00		
15	Рыба (горбуша с/м)	14,5		62,00					83			145	145	100.00%	
	Рыба			62,00					83				145		
16	Сахар	6.9	9,00	6,00	6,00	9,00	6,00	9,00	6,00	6,00	6,00	6,00	69,00	69,00	100.00%
	Сахар песок .		9,00	6,00	6,00	9,00	6,00	9,00	6,00	6,00	6,00	6,00	69,00		
17	Сметана	2.0				3						20,00	3	15,00%	
	Сметана, 20% .					3							3		
18	Соки фруктовые (овощные)	40.0	200,00				200,00					400,00	400,00	100.00%	
	Сок фруктовый осветленный .		200,00				200,00						400,00		
19	Соль пищевая поваренная	0.6	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	6,00	6,00	100.00%
	Соль поваренная .		0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	6,00		
20	Субпродукты	7.2										73,00	72,00	73,00	101.39%
	Субпродукты сердце говяжье											73,00	73,00		
21	Сыр твердый	1,2	12,00									12,00	12	100.00%	
	Сыр Российский .		12,00										12		
22	Фрукты свежие	37.0		110	36,00	120,00		6,00		106		370,00	378	102,10%	
	Лимон свежий .							6,00		6			12		
	Яблоки свежие .			110	36,00	120,00				100			366		
23	Фрукты сухие	3.3				15,00						18,00	33,00	33,00	100.00%
	Сухофрукты .											18,00	18,00		
	Изюм .					15,00							15,00		
24	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	36.00	30,00	30,00	50,00	35,00	59,00	30,00	33,00	30,00	30,00	30,00	360,00	357,00	100.17%
	Хлеб пшеничный, мука в/с .		30,00	30,00	44,00	30,00	49,00	30,00	30,00	30,00	30,00		333,00		
	Сухари панировочные .				6,00	5,00	10,00		3,00				24,00		
25	Хлеб ржаной	20.00		25,00	25,00	25,00	25,00		25,00	25,00	25,00	25,00	200,00	200,00	100.00%
	Хлеб ржаной гр			25,00	25,00	25,00	25,00		25,00	25,00	25,00	25,00	200,00		
26	Чай	0.2	0,50					0,50	0,50		0,50		2,00	2,00	100.00%
	Чай черный байховый .		0,50					0,50	0,50		0,50		2,00		
27	Яйцо куриное столовое	8.4				9				75		84	84	100,00%	

70300

Яйцо куриное столовое
вес

9

