

Утверждено:

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

Белез Е.А. Черкашина

12.01.2026г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."**  
**для возрастной категории детей 7-11 лет**  
**льготная категория (Обеды)**

2026 г

## Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 7-11 лет (обеда) 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 722,10 ккал при норме 705,00-822,50 ккал.

Белки в среднем составляют 24,03 при норме 23,10-26,95.

Жиры в среднем составляют 26,45 при норме 23,70-27,65.

Углеводы в среднем составляют 101,47 при норме 100,50-117,25.

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 30-35%.

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. ДеЛиплюс, 2017

Составил: технолог по организации рационального питания в ДООУ, школах, интернатах Кривич Е.В.  
договор № 60 от 01.12.2026

### ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная  
категория:

Мл. школьники (7-11 лет) (обеда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,70	4,44	15,42	120,7	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,73	0,47	22,82	100,93	115
	Сердце в соусе	90	16,20	4,95	5,13	130,5	361
	Пюре картофельное	150	3,29	4,30	22,05	140,52	312
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>834</b>	<b>31,29</b>	<b>17,99</b>	<b>106,35</b>	<b>707,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (пшениной)	200	5,06	4,40	11,32	105,72	98
	Омлет с сыром	180	23,15	26,98	3,04	349,54	211
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	3,09	2,26	10,72	74,58	42
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Чай с сахаром	180	0,11	0,00	7,00	27,5	457
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,25	1,94	42,32	124,5	582
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	10,00	6,40	7,00	136	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>909</b>	<b>47,01</b>	<b>42,62</b>	<b>106,32</b>	<b>934,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,82	4,30	13,54	100,78	96
	Гуляш из отварной говядины	90	7,53	7,04	2,92	147,6	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,65	4,11	34,53	197,57	203
	Овощи отварные	60	0,84	2,28	2,22	33,33	427
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>839</b>	<b>21,33</b>	<b>18,91</b>	<b>111,51</b>	<b>741,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	2,14	10,52	67,84	82
	Плов из говядины	180	16742,00	46216,00	31,36	310,39	244
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70/71
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	7,20	29,7	459
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>724</b>	<b>16750,75</b>	<b>46220,1</b>	<b>78,62</b>	<b>683,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп из овощей	200	2,68	2,28	11,68	77,52	99
	Рыба в яйце жареная	90	18,33	13,00	6,22	215,56	518
	Пюре картофельное	150	3,29	4,30	22,05	140,52	312
	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,05	5,02	50,91	52
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	389
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>839</b>	<b>30,64</b>	<b>23,81</b>	<b>103,27</b>	<b>747,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	4,78	4,30	14,36	115,76	101
	Котлеты, биточки, шницели	90	10,38	9,49	8,12	156,47	268
	Капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,5	380
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,23	0,04	26,10	103,37	358
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	10,00	6,40	7,00	136	470
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>924</b>	<b>34,9</b>	<b>27,23</b>	<b>126,86</b>	<b>882,73</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	2,14	10,52	67,84	82
	Рыба жареная	90	14,96	2,59	3,15	95,62	5\7
	Винегрет овощной	150	1,83	7,74	10,76	121,46	67
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8,97	4,73	30,00	197,68	410
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>749</b>	<b>31,89</b>	<b>17,91</b>	<b>95,03</b>	<b>661,62</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	5,56	4,50	17,00	131,1	101
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	180	20,27	21,22	22,46	394,38	223
	Салат из моркови с яблоками (до 01.03)/ морковь, тушенная с яблоками (с 01.03)	60	0,49	2,10	4,99	40	49/345
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Чай с молоком	180	1,40	1,44	9,13	54,5	460
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	10,00	6,40	7,00	136	470
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>879</b>	<b>42,07</b>	<b>36,3</b>	<b>85,5</b>	<b>478,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
ОБЕД	Борщ с картофелем	200	1,78	2,22	13,68	81,84	83
	Плов из курицы	180	16,74	19,89	35,37	389,7	492
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/ капуста тушеная (с 01.03)	60	0,94	1,86	2,72	31,9	45/139
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>679</b>	<b>24,35</b>	<b>24,7</b>	<b>94,78</b>	<b>695,56</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	152
	Котлеты рубленые из птицы	90	5,91	6,61	17,95	217,22	294
	Рагу из овощей	150	2,99	5,09	15,14	119,79	143
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,58	0,29	8,02	41,76	
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,90	74,76	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99	389
	Фрукты или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>779</b>	<b>16,55</b>	<b>15,16</b>	<b>106,45</b>	<b>688,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>8155</b>	<b>24030,78</b>	<b>26444,73</b>	<b>1014,69</b>	<b>7221,03</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>815,5</b>	<b>24,031</b>	<b>26,45</b>	<b>101,469</b>	<b>722,103</b>	

ОБЕДЫ (7-11) (30-35%) 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	Дрожжи хлебопекарные Дрожжи сухие. Хлебопекарные, в/с.	0.06					0,3		0,22				0,60	0,52	86.67%
							0,3		0,22					0,52	
2	Картофель Картофель свежий.	65.45	168,00	48,00	40,00	16,00	144,00	40,00	51,00	40,00	18,00	85,00	654.50	650,00	100.31%
			168,00	48,00	40,00	16,00	144,00	40,00	51,00	40,00	18,00	85,00		650,00	
3	Кисломолочные продукты Йогурт питьевой.	45.0		200,00						200,00			450,00	400,00	99.89%
				200,00						200,00				400,00	
4	Кондитерские изделия Пряник.	3.5				35,00							35,00	35,00	100.00%
						35,00								35,00	
5	Крупы (злаки), бобовые Пшено крупа. Рис крупа. Манная крупа высший сорт Гречка крупа.	13.5		8,00	4,00	55,00		4,00		13,00	55,00		135,00	139,00	102.96%
				8,00										8,00	
					4,00	55,00		4,00			55,00			118,00	
										9,00				9,00	
										4,00				4,00	
6	Макаронные изделия Макаронные изделия.	4.95			50,00								49,50	50,00	101.01%
					50,00									50,00	
7	Масло растительное Масло подсолнечное рафинированное.	4.65	8,00	2,00	9,00	8,00	4,00		8,00		5,00	3,00	46,50	47,00	101.08%
			8,00	2,00	9,00	8,00	4,00		8,00		5,00	3,00		47,00	
8	Масло сливочное Масло сливочное 72,5% жирности.	9.0	12,00	9,00	7,00		14,00	16,00	6,00	8,00	7,00	12,00	90,00	91,00	101.11%
			12,00	9,00	7,00		14,00	16,00	6,00	8,00	7,00	12,00		91,00	
9	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5%, коровье. Молоко пастеризованное 2,5 %, коровье.	90.0	24,00	45,00			42,00	22,00	20,00	45,00	20,00	47,00	900,00	265,00	29.35%
			24,00	45,00			42,00	22,00	20,00	45,00	20,00	47,00		265,00	
10	Мука пшеничная Мука пшеничная высший сорт.	5.7			2,00			1,00	32,00		5,00	17,00	57,00	57,00	100.00%
					2,00			1,00	32,00		5,00	17,00		57,00	
11	Мясо говядина(бескостное) Мясо говядина 1 кат. охлажд. (бескостная) сорт высший.	23.1			81,00	78,00		75,00					231,00	234,00	101.3%
					81,00	78,00		75,00						234,00	
12	Овощи, зелень Лук репчатый. Томат-паста. Чеснок свежий. Огурец	84.0	74,00	73,00	105,30	164,00	112,00	66,00	165,00	59,00	112,00	101,00	980,00	1031,30	105.23%
			8,00	13,00	14,00	16,00	21,00	16,00	26,00	10,00	14,00	19,00		157,00	
					4,00	14,00		5,00	2,00		6,00			31,00	
					0,30									0,30	
						60,00								60,00	

	Свекла свежая .	58,00		57,00	32,00	58,00		25,00		32,00			262,00		
	Горох зеленый консервированный .		11,00			9,00		12,00					32,00		
	Капуста белокочанная свежая .		24,00		16,00	16,00	32,00	40,00		46,00	51,00		225,00		
	Морковь свежая .	8,00	11,00	18,00	26,00	8,00	13,00	23,00	49,00	14,00	31,00		201,00		
	Огурец		14,00	12,00				37,00					63,00		
13	Птица (куры 1 кат. потр.)	12.25		14,00		14,00	14,00		14,00		66,00	122,50	122,00	99.59%	
	Куры четверть (цыплята бройлеры) охлажденные .			14,00		14,00	14,00		14,00				56,00		
	Куриные грудки, филе охлажденные .										66,00		66,00		
14	Рыба (филе)	19.72				60,00		78,00		62,00		197.20	200,00	101.42%	
	Рыба					60,00		78,00		62,00			200,00		
15	Сахар	9.0	6,00	6,00		8,00		13,00	12,00	15,00	8,00	90,00	68,00	75.56%	
	Сахар песок .		6,00	6,00		8,00		13,00	12,00	15,00	8,00		68,00		
16	Сметана	3.0				5,00			4,00	8,00	12,00	30,00	29,00	96.67%	
	Сметана, 20% .					5,00			4,00	8,00	12,00		29,00		
17	Соки фруктовые (овощные)	60.0			180,00		180,00	54,00				180,00	600,00	594,00	100.00%
	Сок фруктовый осветленный .				180,00		180,00	54,00				180,00		594,00	
18	Соль пищевая поваренная	0.9	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	9,00	9,00	100.00%	
	Соль поваренная .		0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90	0,90		9,00		
19	Субпродукты	18.0	90,00									180,00	90,00	50.00%	
	Субпродукты		90,00										90,00		
20	Сыр твердый	3.0		30,00								30,00	30,00	100.00%	
	Сыр Российский .			30,00									30,00		
21	Творог	15.0							22,00	126,00		150,00	148,00	98.67%	
	Творог 9 % жирности .								22,00	126,00			148,00		
22	Фрукты свежие	55.5	100,00		6,00	100,00	100,00	36,00	20,00	100,00	100,00	555,00	562,00	101.26%	
	Лимон свежий .				6,00								6,00		
	Яблоки свежие .		100,00			100,00	100,00	36,00	20,00	100,00	100,00		556,00		
23	Фрукты сухие	4.5	18,00								18,00	45,00	36,00	80.00%	
	Сухофрукты .		18,00								18,00		36,00		
24	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	45.0	71,00	35,00	35,00	35,00	48,00	52,00	35,00	35,00	49,00	50,00	450,00	445,00	99.89%
	Хлеб пшеничный, мука в/с .		71,00	35,00	35,00	35,00	48,00	52,00	35,00	35,00	49,00	50,00		445,00	
25	Хлеб ржаной	24.0	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	240,00	240,00	100.00%
	Хлеб ржаной гр		24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00	24,00		240,00	
26	Чай	0.3		0,50		0,50				0,50		3,00	1,50	50.00%	
	Чай черный байховый .			0,50		0,50				0,50			1,50		
27	Яйцо куриное столовое	14.0		120,00			5,00		6,00	4,00		5,00	140,00	140,00	100.00%
	Яйцо куриное столовое вес			120,00			5,00		6,00	4,00		5,00		140,00	