

Утверждено:

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

Е.А.Черкашина

12.01.2026г

**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 540,89 ккал при норме 470,00-587,5 ккал.

Белки в среднем составляют 19,09 при норме 15,40-19,25.

Жиры в среднем составляют 18,70 при норме 15,80-19,75.

Углеводы в среднем составляют 69,05 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.Дели плюс, 2017

Составил: технолог по организации рационального питания в ДОУ, школах, интернатах Кривич Е.В.
договор № 60 от 01.02.2026

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 жидккая 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 тушеная (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 свежезамороженных 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	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	140	14,12	9,18	26,42	385,99	222
	Салат из моркови с яблоками (до 01.03)/морковь, тушенная с яблоками (с 01.03)	50	0,41	1,75	4,16	33,33	49/345
	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
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	24,81	20,01	71,31	703,2	

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 жидккая 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
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,68	15
	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		607	10,7	15,2	75,04	474,46	

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 припущеная	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	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
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	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:		5394	197,67	187,04	690,5	5408,94	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		539,4	19,767	18,704	69,05	540,894	

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	382,00	102.14%
	Картофель свежий .				127,00				128,00		127,00		382,00		
3	Кисломолочные продукты	38.0				180,00				200,00		380,00	380,00	380,00	100.00%
	Йогурт питьевой .									200,00			200,00		
	Простокваша 2.5% .					180,00							180,00		
4	Кондитерские изделия	2.5								25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	100.00%
	Печенье гр										25,00		25,00		
5	Кофейный напиток	0.4		2,00					2,00				4,00	4,00	100.00%
	Кофейный напиток (сухой) .			2,00					2,00					4,00	
6	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							37,00				37,50	37,00	100.67%
	Макаронные изделия .								37,00					37,00	
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- финированное .			6,00	8,00		3,00		4,00		2,00	10,00		33,00	
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 жира 2,5%, 3,2%)	75.0	130,00	113,00	20,00	48,00	119,00	130,00	50,00	114,00	25,00		750,00	749,00	99.87%
	Молоко сгущенное с саха- ром .					48,00								48,00	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное														
	2,5%, коровье .		130,00	113,00	20,00		119,00	130,00	50,00	114,00	25,00			701,00	
	Молоко пастеризованное 2,5%, коровье .														
11	Мука пшеничная	3.3		10,00	5,00				3,00		15,00	33,00	33,00	33,00	100.00%
	Мука пшеничная высший сорт .			10,00	5,00				3,00		15,00		33,00		
12	Мясо говядина(бескостное)	16.8		68,00			103,00					168,00	171,00	171,00	101.79%
	Мясо говядина 1 кат. охлажд. (бескостная) сорт высший .			68,00			103,00						171,00		
13	Овощи, зелень	56.0	92,00	70,00	39,00	70,00		73,00	67,00	70,00	86,00	560,00	567,00	567,00	101.25%
	Лук репчатый .		32,00	7,00				13,00	7,00					59,00	

Кабачковая икра консервированная .					70,00								70,00			140,00				
Капуста белокочанная свежая .					54,00										54,00					
Свекла свежая .														68,00		68,00				
Помидоры					60,00									60,00		120,00				
Морковь свежая .					9,00	39,00									18,00	66,00				
Птица (цыплята-бройлеры																				
14 1 кат. потр)	8.4														84,00	84,00	100.00%			
Куриные грудки, филе охлажденные .																84,00				
15 Рыба (филе)	13.9				62,00									77,00		139,00	139,00	100.00%		
Рыба					62,00									77,00		139,00				
16 Сахар	6.9	9,00	6,00	6,00	9,00	6,00	9,00	6,00	6,00	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	6,00	6,00	69,00						
17 Сметана	2.0				8,00	4,00								9,00		20,00	21,00	105.00%		
Сметана, 20% .					8,00	4,00								9,00		21,00				
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	0,60	0,60	6,00	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	0,60	0,60	6,00						
20 Субпродукты	7.2														73,00	72,00	73,00	101.39%		
Субпродукты															73,00		73,00			
21 Сыр твердый	2.4	12,00												12,00		24,00	24,00	100.00%		
Сыр Российский .		12,00												12,00			24,00			
22 Творог 9 % жирности .	12.0				120,00										120,00	120,00	120,00	100.00%		
					120,00															
23 Фрукты свежие	37.0	6,00	100,00	36,00	120,00									6,00		370,00	374,00	101.08%		
Лимон свежий .		6,00												6,00			18,00			
Яблоки свежие .			100,00	36,00	120,00									100,00			356,00			
24 Фрукты сухие	3.3					15,00										18,00	33,00	33,00	100.00%	
Сухофрукты .																18,00		18,00		
Изюм .						15,00											15,00			
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	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	30,00	30,00	30,00			333,00				
Сухари панировочные .				6,00	5,00	10,00								3,00			24,00			
26 Хлеб ржаной	20.00				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	200,00		
27 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			
28 Яйцо куриное столовое	9.6					8,00								6,00		67,00	16,00	96,00	97,00	101.04%
Яйцо куриное столовое вес														8,00		6,00		67,00	16,00	97,00