

Утверждено:

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

В.А. Черкашина Е.А. Черкашина

12.01.2026г

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."
для возрастной категории детей 3-7 лет (5 часов пребывания)
дошкольное отделение "Ягодка"

2026 г

Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 3-7 лет учитывались нормативы и требования к организации питания в соответствие с : 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), Методическими рекомендациями Роспотребнадзора 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 3-7 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 1116,45,86 ккал при норме 1080,00 ккал.

Белки в среднем составляют 32,33 при норме 32,40.

Жиры в среднем составляют 37,61 при норме 36,00.

Углеводы в среднем составляют 158,34 при норме 156,60.

Витамин С в среднем составляет 34,80 при норме 37,50.

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях – завтрак -20%, 2-й завтрак - 5%, обед - 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 рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2011

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

договор № 60 от 01.12.2026г

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная
категория:

Группа кратковременного пребывания (3-7 лет)

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	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Сыр (порциями)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	15
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	15,2	20,64	49,95	493,34	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	33,50	99	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,14	33,5	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	3,96	3,80	11,90	106,74	102
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Сердце в соусе	70	12,60	3,85	3,99	101,5	361
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	312
	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,62	15,56	71,76	591,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1242	40,56	36,34	155,21	1184,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	140	8,30	11,45	15,96	209,4	395
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	14,51	17,892	31,16	437,03	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,8	5	8	101	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшенной)	180	1,06	3,55	4,39	54,9	98
	Омлет с сыром	150	17,92	19,48	2,55	307,5	211
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,54	59,7	42
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	22,91	27,25	21,75	549,04	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	43,22	50,142	60,91	1087,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6,78	6,49	11,72	132,45	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)	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45/380
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Компот из свежемороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		480	13,23	16,01	51,53	485,55	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	6,66	5,56	12,67	127,94	96
	Гуляш из отварной говядины	70	5,85	5,48	2,29	114,8	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62	203
	Овощи отварные	50	0,70	1,90	1,85	27,78	427
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	33,50	99	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	21,38	18,52	77,6	631,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	35,01	34,93	138,93	1164,43	

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	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		420	20,19	17,27	43,88	635,95	
ЗАВТРАК 2	Флоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,87	74,7	82
	Плов из говядины	150	9,30	10,33	30,38	297	244
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	14,71	14,54	48,86	529,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1130	35,3	32,21	102,54	1212,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы	70	4,97	5,42	16,49	182	294
	Каша вязкая	130	3,96	4,34	17,78	126,1	303
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	15,59	20,86	51,5	577,44	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп из овощей	180	1,15	3,60	6,59	68,58	99
	Рыба в яйце жареная	70	14,26	10,11	4,84	167,66	518
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,72	118,95	312
	Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	33,50	99	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		650	22,2	21,44	67,68	593,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1225	38,19	42,7	128,98	1217,77	

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	5,24	9,18	27,76	215,14	181
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Сыр (порциями) (Российский)	12	2,78	3,54	0,00	43,2	15
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		402	10,31	16,68	36,89	385,79	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,8	5	8	101	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	180	1,42	1,94	8,71	61,74	101
	Котлеты, биточки, шницели	70	7,88	6,65	7,37	131,41	268
	Капуста тушеная	130	2,60	4,42	9,88	89,7	380
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	180	0,29	0,00	35,46	144	358
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	15,45	13,54	62,56	542,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1212	31,56	35,22	107,45	1029,37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Котлеты, биточки, шницели	70	7,88	6,65	7,37	131,41	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,64	3,86	20,30	130,48	203
	Овощи натуральные свежие/соленые	50	0,55	0,10	1,90	11	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		445	16,25	15,82	40,88	456,23	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,30	3,55	7,87	74,7	82
	Рыба жареная	70	11,64	2,01	2,45	74,37	5\7
	Винегрет овощной	130	1,81	13,03	8,52	158,6	67
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Компот из свежемороженых ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	17,63	19,08	35,42	462,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1145	34,28	35,3	86,1	966,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Рыба припущенная	70	16,45	4,90	0,35	111,13	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	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	22,66	13,29	29,48	402,82	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		200	5,8	5	8	101	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	180	1,13	1,56	6,97	49,39	101
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	160	15,38	17,70	24,80	432	223
	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	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	ИТОГО ЗА ОБЕД		610	21,06	22,6	47,18	665,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1285	49,52	40,89	84,66	1168,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	130	12,08	11,51	2,29	151,3	210
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	0,95	4,45	3,85	59	150
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Чай с лимоном	180	0,27	0,09	8,55	36	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		410	16,44	20,14	15,75	383,73	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник)	200	1,62	4,02	10,76	93,6	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)	50	0,65	1,62	3,13	29,8	45/380
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,04	26,14	68,46	704,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1170	39,88	46,68	94,01	1135,55	

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	50	0,70	3,01	4,13	46,4	52
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		475	19,38	9,74	37,68	391,74	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Котлеты рубленные из птицы	70	4,97	5,42	16,49	182	294
	Рагу из овощей	130	2,20	3,61	12,65	105,81	143
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98	
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	33,50	99	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		600	12,55	11,64	77,09	559,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1175	32,33	21,78	124,57	998,39	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12044	379,85	376,192	1083,36	11164,51	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1204,4	37,985	37,6192	108,336	1116,451	