

**Утверждено:**

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

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 рецептур 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 ДОУ, 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		
<b>День 1</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша жидккая 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>402</b>	<b>15,2</b>	<b>20,64</b>	<b>49,95</b>	<b>493,34</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	33,50	99	389
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>180</b>	<b>0,74</b>	<b>0,14</b>	<b>33,5</b>	<b>99</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>24,62</b>	<b>15,56</b>	<b>71,76</b>	<b>591,8</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1242</b>	<b>40,56</b>	<b>36,34</b>	<b>155,21</b>	<b>1184,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>14,51</b>	<b>17,892</b>	<b>31,16</b>	<b>437,03</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>22,91</b>	<b>27,25</b>	<b>21,75</b>	<b>549,04</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>43,22</b>	<b>50,142</b>	<b>60,91</b>	<b>1087,07</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
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 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	25	1,98	0,25	0,52	58,45	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,06	33	14
	Компот из свежезамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>480</b>	<b>13,23</b>	<b>16,01</b>	<b>51,53</b>	<b>485,55</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>21,38</b>	<b>18,52</b>	<b>77,6</b>	<b>631,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1230</b>	<b>35,01</b>	<b>34,93</b>	<b>138,93</b>	<b>1164,43</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>420</b>	<b>20,19</b>	<b>17,27</b>	<b>43,88</b>	<b>635,95</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>14,71</b>	<b>14,54</b>	<b>48,86</b>	<b>529,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1130</b>	<b>35,3</b>	<b>32,21</b>	<b>102,54</b>	<b>1212,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>475</b>	<b>15,59</b>	<b>20,86</b>	<b>51,5</b>	<b>577,44</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>650</b>	<b>22,2</b>	<b>21,44</b>	<b>67,68</b>	<b>593,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>38,19</b>	<b>42,7</b>	<b>128,98</b>	<b>1217,77</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша жидккая 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>402</b>	<b>10,31</b>	<b>16,68</b>	<b>36,89</b>	<b>385,79</b>	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>15,45</b>	<b>13,54</b>	<b>62,56</b>	<b>542,58</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1212</b>	<b>31,56</b>	<b>35,22</b>	<b>107,45</b>	<b>1029,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>445</b>	<b>16,25</b>	<b>15,82</b>	<b>40,88</b>	<b>456,23</b>	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
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	517
	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 свежезамороженных ягод	180	0,18	0,07	15,68	62,5	123
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>17,63</b>	<b>19,08</b>	<b>35,42</b>	<b>462,91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1145</b>	<b>34,28</b>	<b>35,3</b>	<b>86,1</b>	<b>966,14</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Рыба припущеная	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>475</b>	<b>22,66</b>	<b>13,29</b>	<b>29,48</b>	<b>402,82</b>	
ЗАВТРАК 2	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>101</b>	
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
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>610</b>	<b>21,06</b>	<b>22,6</b>	<b>47,18</b>	<b>665,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>49,52</b>	<b>40,89</b>	<b>84,66</b>	<b>1168,88</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>410</b>	<b>16,44</b>	<b>20,14</b>	<b>15,75</b>	<b>383,73</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>23,04</b>	<b>26,14</b>	<b>68,46</b>	<b>704,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1170</b>	<b>39,88</b>	<b>46,68</b>	<b>94,01</b>	<b>1135,55</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>475</b>	<b>19,38</b>	<b>9,74</b>	<b>37,68</b>	<b>391,74</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,1	152
	Котлеты рубленые 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>600</b>	<b>12,55</b>	<b>11,64</b>	<b>77,09</b>	<b>559,65</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1175</b>	<b>32,33</b>	<b>21,78</b>	<b>124,57</b>	<b>998,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12044</b>	<b>379,85</b>	<b>376,192</b>	<b>1083,36</b>	<b>11164,51</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1204,4</b>	<b>37,985</b>	<b>37,6192</b>	<b>108,336</b>	<b>1116,451</b>	