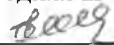


Утверждено:

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

 Е.А.Черкашина

12.01.2026г

**ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**В МБОУ "МЕЖВОДНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМ. ГАЙДУКОВА А.Н."**  
**для возрастной категории детей 12-18 лет**  
**питающиеся за родительские средства (Обеды)**

2026 г

### Пояснительная записка

При составлении примерного перспективного 10-дневного меню для детей 12-18 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 12-18 лет, которые составляют:

Энергетическая ценность составляет в среднем 906,13 ккал при норме 816,00-952,00 ккал.

Белки в среднем составляют 35,06 при норме 27,00-31,50.

Жиры в среднем составляют 29,02 при норме 27,60-32,20.

Углеводы в среднем составляют 126,89 при норме 114,90-134,05.

Витамин С в среднем составляет 35,00 при норме 35,00.

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 рецептов 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 01.12.2026г

# ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: Ст. школьники (12 +) (обеда)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	250	5,87	5,55	19,28	150,87	102
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	30	3,73	0,47	22,82	110,46	115
	Сердце в соусе	100	18,00	5,50	5,70	145	361
	Пюре картофельное	180	3,94	5,17	26,46	168,62	312
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	5,08	8,37	84,85	52
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
	Плоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		996	36,34	22,7	124,55	853,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой (пшенной)	250	6,32	5,50	14,15	132,15	98
	Омлет с сыром	180	23,15	26,98	3,04	349,54	211
	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,80	6,20	8,90	99	71
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	7,78	30,56	457
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	30	1,25	1,94	42,32	124,5	582
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ОБЕД		1056	45,56	46,65	125,19	1027,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	2,28	5,38	16,92	125,97	96
	Гуляш из отварной говядины	100	12,20	9,81	3,95	153,32	246
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,79	4,93	41,44	237,08	203
	Овощи отварные	100	1,40	3,80	3,70	55,55	427
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		926	29,79	24,95	132,21	863,52	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	2,68	13,15	84,8	82
	Плов из говядины	200	12,72	14,52	34,84	344,88	244
	Овощи натуральные свежие/соленые	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71/70
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
	Чай с лимоном	200	0,18	0,00	8,00	33	459
ИТОГО ЗА ОБЕД		851	24,6	19,55	133,09	811,79	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ОБЕД	Суп из овощей	250	3,35	2,85	14,60	96,9	99
	Рыба в яйце жареная	100	20,37	14,44	6,91	239,51	518
	Пюре картофельное	180	3,94	5,17	26,46	168,62	312
	Салат из свеклы отварной	100	1,42	5,08	8,37	84,85	52
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Пицца "Детская"	100	13,90	10,60	26,40	260	465
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,00	0,00	25,20	100,8	389
ИТОГО ЗА ОБЕД		1011	48,92	39,02	141,69	1109,44	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	5,98	5,38	17,95	144,7	101
	Котлеты, биточки, шницели	100	11,53	10,54	9,02	173,85	268
	Капуста тушеная	180	3,60	6,12	13,68	124,2	380
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,26	0,04	29,00	114,86	358
	Кондитерское изделие (в ассортименте)	45	2,16	1,26	34,96	151,11	608
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ОБЕД		1056	35,27	29,22	146,36	968,48	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	2,68	13,15	84,8	82
	Рыба жареная	100	16,62	2,88	3,50	106,24	517
	Винегрет овощной	180	2,20	9,29	12,91	145,75	67
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	128,16	
	Ватрушки (из дрожжевого теста)	70	8,97	4,73	30,02	197,68	410
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,20	0,08	18,53	69,44	123
ИТОГО ЗА ОБЕД		896	37,11	20,69	119,11	794,71	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	6,95	5,62	21,25	163,88	101
	Запеканка из творога (с молоком сгущенным)	200	22,52	23,58	24,96	438,2	223
	Салат из моркови с яблоками (до 01.03)/ морковь, тушенная с яблоками (с 01.03)	100	0,80	3,50	8,32	66,67	49/345
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	106,8	
	Чай с молоком	200	1,56	1,60	10,14	60,56	460
	Кисломолочный напиток (в ассортименте)	200	5,80	5,00	8,00	101	470
ИТОГО ЗА ОБЕД		1036	43,96	40,23	108,84	999,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ОБЕД	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2,22	2,78	17,10	102,3	83
	Плов из курицы	200	18,60	22,10	39,30	433	492
	Салат из белокочанной капусты (до 01.03)/ капуста тушеная (с 01.03)	100	1,57	3,10	4,53	53,17	45/139
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,73	96,12	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		831	28,93	28,96	114,78	831,23	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	152
	Котлеты рубленые из птицы	100	7,12	7,90	18,83	241,35	294
	Рагу из овощей	180	3,58	6,10	18,16	143,75	143
	Хлеб ржано-пшеничный	36	2,38	0,43	12,02	62,64	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	85,44	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Флоды или ягоды свежие (в ассортименте)	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		906	20,16	18,24	123,16	801,43	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		9565	350,64	290,21	1268,98	9061,34	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		956,5	35,064	29,021	126,898	906,134	

## ОБЕДЫ (12-18) (30-35%) Накопительная ведомость натуральных норм

Группа: 12 + 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 .	0.09					0,3		0,22				0,90	0,52	57.58%
							0,3		0,22					0,52	
2	Картофель Картофель свежий .	62.6	170,00 170,00	50,00 50,00	20,00 20,00	20,00 20,00	170,00 170,00	20,00 20,00	60,00 60,00	20,00 20,00	20,00 20,00	74,00 74,00	626,00	624,00 624,00	99.68%
3	Кисломолочные продукты Йогурт питьевой .	54.0		200,00 200,00						200,00 200,00			540,00	400,00 400,00	98.07%
4	Кондитерские изделия Пряник .	4.5				45,00 45,00							45,00	45,00 45,00	100.00%
5	Крупы (злаки), бобовые Горох сушеный крупа . Пшено крупа . Рис крупа . Манная крупа высший сорт . Гречка крупа .	15.0	20,00 20,00	10,00 10,00	5,00	55,00		5,00		14,00	39,00		150,00	148,00 20,00 10,00 104,00 9,00 5,00	99.67%
6	Макаронные изделия Макаронные изделия .	6.0			59,00 59,00								60,00	59,00 59,00	100.33%
7	Масло растительное Масло подсолнечное рафинированное .	5.4	9,00 9,00	2,00 2,00	10,00 10,00	9,00 9,00	5,00 5,00		10,00 10,00		6,00 6,00	3,00 3,00	54,00	54,00 54,00	100.00%
8	Масло сливочное Масло сливочное 72,5% жирности .	10.5	13,00 13,00	10,00 10,00	9,00 9,00		16,00 16,00	18,00 18,00	7,00 7,00	9,00 9,00	8,00 8,00	14,00 14,00	105,00	104,00 104,00	99.05%
9	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) Молоко питьевое ультрапастеризованное 2,5%, коровье . Молоко пастеризованное 2,5 %, коровье .	105.0	30,00 30,00	45,00 45,00			52,00 52,00	22,00 22,00	21,00 21,00	45,00 45,00	20,00 20,00	56,00 56,00	1 050,00	291,00 291,00	27.71%
10	Мука пшеничная Мука пшеничная высший сорт .	6.3			2,00 2,00			1,00 1,00	32,00 32,00		5,00 5,00	23,00 23,00	63,00	63,00 63,00	100.00%
11	Мясо говядина(бескостное) Мясо говядина 1 кат. охлажд. (бескостная) сорт высший .	23.4			81,00 81,00	78,00 78,00		75,00 75,00					234,00	234,00 234,00	100.00%
12	Овощи, зелень Лук репчатый . Огурец Свекла свежая .	112.0	78,00 10,00 58,00	76,00 13,00	107,00 15,00 57,00	166,00 18,00 40,00	124,00 26,00 58,00	237,00 17,00	225,00 57,00 30,00	59,00 10,00	118,00 16,00 40,00	121,00 23,00	1120,00	1 311,00 205,00 60,00 283,00	104.66%

	Капуста белокочанная свежая .				28,00		20,00	20,00	206,00	50,00		46,00	61,00		431,00	
	Горох зеленый консервированный .				11,00			10,00		15,00					36,00	
	Морковь свежая .	10,00			10,00	20,00	28,00	10,00	14,00	28,00	49,00	16,00	37,00		222,00	
	Огурец				14,00	15,00				45,00					74,00	
13	Птица (цыплята-бройлеры 1 кат. потр)	15.9			18,00			18,00	18,00		18,00		70,00	159,00	142,00	100.31%
	Куры четверть (цыплята бройлеры) охлажденные .				18,00			18,00	18,00		18,00				72,00	
	Куриные грудки, филе охлажденные .											70,00			70,00	
14	Рыба (филе)	23.1						72,00		94,00		62,00		231,00	228,00	100.70%
	Рыба							72,00		94,00		62,00			228,00	
15	Сахар	10.5	6,00	6,00		8,00			13,00	12,00	15,00	8,00		105,00	68,00	94.76%
	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	13,00	30,00	30,00	100.00%
	Сметана, 20% .							5,00			4,00	8,00	13,00		30,00	
17	Соки фруктовые (овощные)	60.0			180,00			180,00	54,00				180,00	600,00	594,00	99.00%
	Сок фруктовый осветленный .				180,00			180,00	54,00				180,00		594,00	
18	Соль пищевая поваренная	1.5	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	15,00	15,00	100.00%
	Соль поваренная .		1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50	1,50		15,00	
19	Субпродукты	12.0	90,00											120,00	90,00	75.00%
	Субпродукты		90,00												90,00	
20	Сыр твердый	4.5			30,00									45,00	30,00	66.67%
	Сыр Российский .				30,00										30,00	
21	Творог 9 % жирности .	18.0								22,00	126,00			180,00	148,00	95.22%
										22,00	126,00				148,00	
22	Фрукты свежие	55.5	100,00			6,00			100,00	36,00	20,00		100,00	555,00	362,00	65.23%
	Лимон свежий .					6,00									6,00	
	Яблоки свежие .		100,00						100,00	36,00	20,00		100,00		356,00	
23	Фрукты сухие	6.0	18,00									18,00		60,00	36,00	60.00%
	Сухофрукты .		18,00									18,00			36,00	
24	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60.0	71,00	60,00	60,00	60,00	61,00	62,00	60,00	50,00	59,00	56,00	600,00	599,00		99.83%
	Хлеб пшеничный, мука в/с .		71,00	60,00	60,00	60,00	61,00	62,00	60,00	50,00	59,00	56,00		599,00		
25	Хлеб ржаной	36.0	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	360,00	360,00		100.00%
	Хлеб ржаной гр		36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00	36,00		360,00		
26	Чай	0.6			0,50		0,50				0,50		6,00	1,50		25.00%
	Чай черный байховый .				0,50		0,50				0,50			1,50		
27	Яйцо куриное столовое	14.0			120,00			5,00		7,00	4,00		5,00	140,00	141,00	100.71%
	Яйцо куриное столовое вес				120,00			5,00		7,00	4,00		5,00		141,00	