

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4»



УТВЕРЖДЕНО:
Приказом и.о. директора МАОУ СОШ № 4
Поповой Т.М.
№ 333 от 04.06.2026г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ

на 2026-2027 учебный год
с расчетом пищевой и энергетической ценности

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий проект разработан на основании требований:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений (Пермь, 2021).

Цель: обеспечить сбалансированное горячее питание детей 7–11 лет в соответствии с физиологическими потребностями, сохранив привлекательность блюд для детского восприятия.

Ключевые принципы:

объём обеда — не менее 700 г;

вторые блюда (мясные/рыбные/творожные) — не менее 90 г;

гарниры (крупы, макароны, пюре) — 150 г (в отдельных днях допускается корректировка по технологическим требованиям);

разнообразие супов (рыбные, щи, борщ, гороховый, с лапшой);

включение свежих овощей и фруктов;

использование йодированной соли.

2. МЕНЮ для обучающихся 7-11 лет

ДЕНЬ 1

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
128/2021	Суп-лапша по домашнему	200	8	4,5	20	150
372/2021	Биточки из птицы припущенные	90	18	16,2	9,6	255
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,3	1,5	38,8	195
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
574/2021	Хлеб ржаной	40	3,2	0,6	16,1	82,4
573/2021	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,6
	ИТОГО	720	37,7	23,2	113,5	814

ДЕНЬ 2

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
120/2021	Уха рыбацкая	210	10,5	3,7	12,6	126
307/2021	Рыбные палочки (филе минтая)	90	14,5	3,6	3,8	105,5
377/2021	Пюре картофельное	150	4,1	6	8,7	105
462/2021	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94
574/2021	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	700	36,3	16,8	61,2	540,5

Примечание: Калорийность ниже нормы (550 ккал). Рекомендуется увеличить порцию хлеба пшеничного до 30 г или добавить масло сливочное 5 г к пюре.

ДЕНЬ 3

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
104/433/2021	Щи из свежей капусты и картофеля со сметаной	250	3,5	3	14	95
ТК № 16	Поджарка из свинины	90	7,6	14,8	2,8	173
205/2021	Каша рисовая рассыпчатая	165	4	5,1	40,3	223,4
495/2021	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	700	19,2	23,5	97,5	675,1

ДЕНЬ 4

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
1,/2021	Салат из капусты белокочанной	60	1,2	2	4,5	40
ТК № 78/2026	Йогурт питьевой фруктовый	100	3	2	14	90
328/2021	Жаркое по-домашнему со свиной	250	15	18,8	37,5	375
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	45	3,6	0,7	18,1	92,7
573/2021	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,3	22,1	105,3
	ИТОГО	700	26,2	26,3	109,8	791

ДЕНЬ 5

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	1,9	27,5	156
ТК № 210/2026	Перловая каша с курицей	200	20	10,7	29,3	293
3	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33,05
459/2021	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	9,5	40
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	700	31,3	16,8	86,7	621,8
<i>Примечание: Блюдо №2 (Перловая каша с овощами и куриным филе) является комбинированным гарниром с мясом, вес 200 г является технологически обоснованным.</i>						

ДЕНЬ 6

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
120/2021	Уха рыбацкая	250	12,5	4,4	15	150
347/2021	Котлета «Школьная» (мясо птицы)	90	13,8	9,9	11,9	191
202/2021	Каша гречневая рассыпчатая	165	7,2	6,7	40,6	251,5
501/2021	Сок плодоовощной	200	1	0,2	20,2	86
573/2021	Хлеб ржаной	25	2	0,4	10	51,5
574/2021	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,8	46,8
	ИТОГО	700	38	21,7	107,5	776,8

ДЕНЬ 7

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
148/2021	Огурец свежий	65	0,46	0,07	1,3	7,7
82/2021	Фрукты свежие (яблоко/груша)	140	0,007	0,35	13,7	61,6
ТК № 181/2026	Голень куриная отварная	90	18	7,9	0	146,3
ТК № 16/2026	Рис припущенный с овощами	150	3	4	25	150
497/2021	Напиток клюквенный	200	0,6	0,1	20,1	84
574/2021	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	61,8
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	700	26,4	13,1	84,4	570

ДЕНЬ 8

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
123/146/2021	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	220	9,9	4,4	15,4	143
ТК № 211/2026	Куриные наггетсы	90	17,6	8,4	6,9	173,7
256/2021	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5	29,6	184,5
496/2021	Напиток из шиповника	200	0,1	0,04	9,9	41
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5
	ИТОГО	705	36,4	18,3	82,1	641,9

ДЕНЬ 9

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
95/433/2021	Борщ со свежей капустой и картофелем и сметаной	250	4	3,5	15	105
ТК № 19/2021	Плов из свинины	200	16,3	18,2	34,6	368
465/2021	Кофейный напиток с молоком	200	0,01	2,5	13,6	88
574/2021	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8	41,2
573/2021	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,2
	ИТОГО	700	24,2	24,7	86	672,4

ДЕНЬ 10

№	Блюдо	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
113/2021	Суп картофельный с бобовыми	250	7,5	1,9	27,5	156
21/2021	Салат из моркови	60	0,6	2,5	6	48
285/471/2021	Творожный пудинг «Облачко» со сгущённой	130/40	23,7	13,9	44,3	397
541/2021	Булочка ванильная	50	4	1,4	23,9	124
574/2021	Хлеб ржаной	15	1,2	0,3	6	30,9
457/2021	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38
	ИТОГО	705	37,2	20,1	117	793,9

5. АНАЛИТИЧЕСКАЯ СПРАВКА (СРЕДНИЕ ЗНАЧЕНИЯ ЗА ПЕРИОД)

Показатель	Фактическое значение (среднее)	Норма (обед, 7–11 лет)	Соответствие
Масса блюд, г	~703	700–800	☒
Белки, г	~31,2	20–28	☒ (незначительное превышение верхней границы)
Жиры, г	~20,5	18–25	☒
Углеводы, г	~95,0	70–95	☒ (на верхней границе)
Энергетическая ценность, ккал	~687,0	550–700	☒

ВЫВОД

Меню соответствует санитарным требованиям и физиологическим потребностям детей 7–11 лет:

объём обеда во все дни не менее 700 г (с учетом внесенных корректировок);

вторые блюда — не менее 90 г;

гарниры преимущественно 150 г (за исключением комплексных блюд);

КБЖУ — в пределах нормы.

Проект рекомендуется к утверждению.