

УТВЕРЖДАЮ  
ДИРЕКТОР МБОУ  
ОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА  
В.Б.КОЧЕТКОВ



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МБОУ «ОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
( КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БАЛАХТИНСКИЙ РАЙОН, С.ОГУР, УЛ. ТОЛЬЯТТИ,11 )  
(дошкольная группа )

1. Настоящее примерное циклическое десятидневное меню (далее меню) разработано для МБОУ «Огурская средняя общеобразовательная школа», расположенного по адресу: Красноярский край, Балахтинский район, с.Огур, ул. Тольятти, 11, для питания детей дошкольного возраста с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.

2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)

3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты.

4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу.

5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1: 1:4

6. Настоящее меню рассчитано на 3-кратный прием пищи (завтрак, обед, полдник).

Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник 25%

8. В целях профилактики йододефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

9. С целью обеспечения детей витамином С следует проводить витаминизацию сладких блюд и напитков аскорбиновой кислотой.

10. На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта, в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника, а также кулинарная обработка продуктов.

11. На основании настоящего меню с шеф-поваром и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

12. Меню разработано на основании:

- Сборник технических нормативов – «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятия общественного питания при общеобразовательных школах»

Сборник подготовлен : ФБУС «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева) Новосибирский

государственный технический университет(Л.Н.Рождественская)Управление  
Роспотребнадзора по Новосибирской области. Сборник разработан в рамках  
реализации мероприятий национального проекта «Демография»

13. Технологические карты к разработанному примерному цикличному  
меню для организации питания детей в МОУ «Огурская средняя  
общеобразовательная школа», расположенного по адресу: Красноярский  
край, Балахтинский район, с. Огур, Тольятти, 11, указаны в  
приложении.



№ рецепта	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины и микроэлементы						
			белки	жиры	углеводы	вода		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2
54\3о	омлет с морковью	135	11	19	5	210,9	125	64,5	210	3	471	0,09	0,43	3
гп	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006
3	бутерброд с сыром (российский)	35	5,2	7,5	7,3	122	256	30,5	320	1,75	0,12	0,13	0,31	0,4
54\3ги	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6	7,9	5,2	9,8	0,9	0	0	0,01	0,7
	итого завтрак	400	18,7	24,1	30,5	418,4	392,8	100,5	539,82	5,67	471,1	0,31	0,79	4,106
гп	йогурт	100	7,7	2,6	107	97,5								
	обед													
54\14з	салат из свежесыра с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2	32	28	36	1,54	0	0,01	0,03	1
54\2с	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4	0,04	0,026	0,0484	0,001	2	0,00	0,00	0,0176
54\1г	картофельное пюре	100	3	5,7	23,7	158	46	33	96	1,5	39	0,2	0,1	26
54\1м	бефстроганов из отварной говядины	60	15,2	13	2,4	187,9	35	23	182	2,5	60	0,1	0,2	0,8
гп	хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	8,7	0,219	0,06	0,02	0	0,09	0,046	0,006
54\9хи	кисель из апельсина	150	0,4	0,1	14,4	60,1	19,5	6,5	16,1	0,2	0	0,01	0,01	7,5
	итого обед	600	23,0	27,2	75,35	640,70	141,2	90,75	330,21	5,76	99,06	0,41	0,39	35,32
	подник													
54\13	овощная запеканка	200	9,7	6,9	13,9	156,7	193	56	188	1,5	154	0,2	0,3	110
54\1	соус сметанный	20	0,4	2,5	1	28,6	45	5	33	0,1	20	0	0,1	0,1
гп	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006
54\7 гп	какао с молоком	200	4,1	6	12,6	121,1	163	39	151	1	26	0,1	0,2	1
	итого подник	450	16,5	15,7	39	364,3	404,9	100,3	372,02	2,62	200	0,39	0,64	111,10
	итого за день		65,9	69,6	251,8	1520,90	938,9	291,6	1242,0	14,05	770,1	1,11	1,83	150,54

День второй

№ п/п	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества					энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ											
			белки	жиры	углеводы	клетчатка	вода		Са	Мg	P	Fe	A	B1	B2	C				
	завтрак																			
54/8к	каша вязкая молочная пшеница	150	8,9	11,5	44,8		318	146	66	213	3,2	71	0,3	0,2	0,8					
	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5		57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006					
54/9гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3,5	11,1		90,8	128	35,3	124	1,2	6	0,04	0,14	0,3					
2	Бутерброд с джемом	40	1,7	2,8	19,7		111	38,18	12,98	67,5	0,36	0	0,04	0,02	0					
	итого завтрак	400	16,7	18,1	87,1		577,7	316,08	114,61	404,52	4,78	77	0,47	0,406	1,106					
	второй завтрак																			
г/п	кефир	80	5,3	5,6	7,5		101,6													
г/п	вафли	20	1,2	1	29,2		130,3													
	итого 2 завтрака	100	6,5	6,6	36,7		231,9	0												
	обед																			
54/7з	салат из белокочанной капусты	60	1,4	5,3	6,2		78,2	42	15	30	0,89	96	0	0	38					
54/10с	суп крестьянский с крупой (перлован)	150	2	4,9	11,7		98,9	0,0332	0,0214	0,0598	0,0006	0,0636	0,0001	0,0004	0,0172					
54/4г	каша гречневая	100	8,2	6,5	42,8		262,2	52	68	207	5,3	34	0,4	0,1	0					
54/8м	тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7		106,1	14	17	11,3	1,3	9	0	0,1	2					
54/354/1 соус	соус сметанный	20	1	0,8	2,7		22,1	13	5	27	0,7	13	0,01	0	1,7					
г/п	хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35		65,1	8,7	0,219	0,06	0,02	0	0,09	0,046	0,006					
54/1гн	компот из сухофруктов	180	0,6	0	22,7		93,2	0,1	0	0	0	0	0	0	0					
	итого за обед	600	23,37	23,83	104,15		725,8	129,8332	105,2404	275,4198	8,2106	152,0636	0,5001	0,2464	41,7232					
	подник																			
54/3м	голубцы с мясом и рисом	220	13,3	11,3	10,2		195,4	56	30	162	2,4	121	0,1	0,1	46					
г/п	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5		57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006					
54/14гн	чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8		8,5	10	7	12	1,1	0	0	0	1,7					
	итого за подник	450	15,9	11,6	23,5		261,8	69,9	37,33	174,02	3,52	121	0,19	0,146	47,706					
	ИТОГО В ДЕНЬ	1550,00	62,47	60,13	251,45		1797,20	515,81	257,18	853,96	16,51	350,06	1,16	0,80	90,54					

День третий

№ рец	№ тк	наименование блюда завтрак	масса порции	пищевые вещ-ва			энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ									
				белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	С		
54\2т		запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7	188	61	230	1,5	440	0,2	0,3	4,5		
г\п		повидло яблочное	20	0,1	0	11,9	47	131,55	18,6	198	1	0,1113	0	0,14	11,3		
54\бги		чай с молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	65,6	11,4	53,8	0,9	3	0,01	0,08	0,2		
г\п		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
		итого завтрак	400	17,4	13,7	58,6	426,5	389,05	91,33	481,82	3,42	443,113	0,3	0,566	16,006		
		второй завтрак															
		яблоко	100	0,4	0,4	8,9	40,3	278	9	110	2,2	5	0,03	0,02	10		
		обед															
54\зз		огурец в нарезке	60	0,5	0	1,6	8,4	14	8	25	0,54	6	0,02	0,02	6		
54\1с		щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,0444	0,0035	0,0354	0,00	6	0,095	0,000	0,03		
54\бг		рис отварной	100	3,6	5,2	38	213,2	17	12	54	0,8	34	0	0	0		
54\бр		суфле рыбное (горбуша)	50	12,8	7,6	2,6	129,6	46	25	153	0	80,6	0,13	0,17	0		
54\2		соус белый основной	20	0,8	1,3	1,3	19,7	6	3	10	0,2	8	0	0	0,4		
г\п		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
коншен		кисель	140	0,2	0,1	12,5	51,6	11,2	8,4	12,5	0,3	0,2	0	0	12		
		итого обед	600	21,9	19,4	73,3	554	98,144	56,733	254,555	1,86	128,89	0,240	0,236	18,43		
		поддник						4	5	4	6	5	2	4	6		
54\9м		жаркое по-домашнему	220	15,3	11,8	15,4	228,6	21	35	205	3	24,2	0,15	0,15	18		
г\п		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54\4гн		чай с лимоном	200	0,4	0	105	43,3	9,9	5,7	12,5	1	0	0	0,01	0,7		
		итого поддник	450	18	12,1	131,9	329,8	34,8	41,03	217,52	4,02	24,2	0,24	0,206	18,70		
		итого за день	1550,0	57,7	45,6	272,7	1350,60	799,99	198,09	1063,90	11,5	601,21	0,81	1,03	63,15		

День четвертый

№ п/п	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества					энергетическая ценность	витамины и микроэлементы										
			БЖУ	Жиры	Белки	Углеб.	Калории		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C			
	завтрак																		
	каша вязкая пшеничная Молочная																		
54\13к	хлеб пшеничный	180	8,4	11,5		38,8	292,1	146	66	213	3,2	71	0,3	0,2				0,8	
г/п	какао с молоком	30	2,3	0,3		11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046				0,006	
54\7гн		180	4,6	4,3		12,6	121,1	163	39	151	1	26	0,1	0,2				1	
53\2з	маслосливное (порциями)	10	0,1	7,3		0,1	65,9	14	8	25	0,54	6	0,02	0,02				6	
	ИТОГО ЗАВТРАК	400	15,4	23,4		63	537	326,9	113,33	389,02	4,76	103	0,51	0,466				7,806	
	второй завтрак																		
г п	сок персиковый	100	0,2	1,1		12,6	98	36	30	31	7,2	0	0,06	0,014				20	
	обед																		
54\5	перец болгарский в нарезке	20	0,7	0		3,1	15,4	5	7	10	0	0	0,06	0,05				150	
54\8с	суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3		18,5	141,1	0,33	0,85	0,0922	0,002	0,735	0,002	0,00006				0,012	
54\5 г	каша перловая расыпчатая	100	4,4	5,9		33,6	205,2	22	47	163	1,5	38	0,1	0				0	
54\5м	котлета из курицы	50	7,4	8,4		5,6	127,2	39	60	142	1	7,62	0,14	0,1				1	
54\5	соус молочный натуральный	20	1,05	2,61		2,94	36,2	13	5	27	0,7	13	0,01	0				1,7	
г/п	хлеб ржаной	30	1,77	0,33		13,35	65,1	8,7	0,219	0,06	0,02	0	0,09	0,046				0,006	
54\3хн	компот из чернослива	180	0,8	0		28,5	117	29,7	37,7	30,7	4,8	0	0,01	0,1				0,3	
	ИТОГО за обед	600	23,22	21,54		105,59	707,2	117,73	157,769	372,8522	8,022	59,355	0,412	0,29606				153,018	
	полдник																		
54\19к	суп молочный с макаронами	190	5,3	5,5		18,4	144,4	953	112	709	2	190	0,4	1				7	
54\1в	ватрушка творожная	50	6,8	12,6		16,1	205	60	11	91	0,4	27	0,01	0,1				0	
г/п	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3		11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046				0,006	
54\3и	чай с лимоном	180	0,3	0		6,7	27,6	7,9	5,2	9,8	0,9	0	0	0,01				0,7	
	ИТОГО за ПОЛДНИК	450	14,7	18,4		52,7	434,9	1024,8	128,53	809,82	3,32	217	0,5	1,156				7,706	
	ИТОГО в День	1550,00	53,52	64,44		233,89	1777,10	1505,43	429,63	1602,69	23,30	379,36	1,48	1,93				188,53	

День пятый









№ рецепта	№ тарелки	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ									
				белки	жиры	углеводы		Са	Мг	Р	Fe	А	В1	В2	С		
		завтрак															
54\20к		каша жидкая молочная гречневая	150	7,1	6,5	27,6	197,1	148	52	202	3	39	0,2	0,2	0,8		
	г/п	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54\6		йогурт вареное куриное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	22	22	74	1	140	0,03	0,18	0		
		КАКАО С МОЛОКОМ															
54\7г		ИТОГО ЗАВТРАК	180	4,6	4,3	12,6	121,1	163	39	151	1	26	0,1	0,2	1		
		ИТОГО ЗАВТРАК	400	18,8	15,2	52	432,7	336,9	113,33	427,02	5,02	205	0,42	0,626	1,806		
		второй завтрак															
пром		груша	100	0,4	0	9,7	40,5	9	7	11	0,17	6,9	0,012	0,025	4,2		
		обед															
54\1бз		винегрет	50	0,7	5,3	4,5	68,9	21	14	32	0,84	9	0,01	0,02	2		
54\12с		суп с рыбой консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1	0,079	0,0389	1,226	0,025	0,081	0,0025	0,0015	0,0146		
54\15м		тефтели из говядины(ежики)	40	3,6	3,1	3,5	56,4	9	9	64	1	12	0,03	0,04	1		
54\8/г		капусты тушеная	100	3,6	5	15,8	122	95	32	71	1,5	239	0,1	0,1	0,8		
	г/п	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54\3хн		компот из чернославя	180	0,8	0	28,5	117	29,7	37,7	30,7	4,8	0	0,01	0,1	0,3		
		ИТОГО ОБЕД	600	18,9	17,6	78,1	546,3	158,679	93,0689	198,946	8,185	260,081	0,2425	0,3075	4,1206		
		ПОЛДНИК															
54\9г		овощное рагу	190	2,9	7,4	15,4	139,3	68	33	80	0,8	151	0,1	0,1	32		
	г/п	хлеб ржаной	30	1,77	0,33	13,35	65,1	8,7	0,219	0,06	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54-2 гп		чай черныи с сахаром	180	0,2	0	0,4	26,4	5,1	4,4	8,2	0,8	0	0	0,01	0		
54\2в		коржик	50	2,6	4,4	25,7	152,5	11	5	28	0,4	10	0,01	0	0		
		ИТОГО ПОЛДНИК	450	7,47	12,13	54,85	383,3	92,8	42,619	116,26	2,02	161	0,2	0,156	32,006		
		ИТОГО В ДЕНЬ	1550,00	45,57	44,93	194,65*	1402,80	597,38	256,02	733,23	15,40	632,98	0,87	1,11	42,13		

День девятый

№ п/п	№ т/к	наименование блюда	масса порции	пищевые вещества				энергетическая ценность	витамины и микроэлементы									
				белки	жиры	углеводы	клетчатка		Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	C		
		завтрак																
54\18	к	суп молочный с рисом	150	4,7	5,5	7,8		143,2	17,4	23,2	1,43	0,004	38	0,006	0,002	0,014		
		сырники	40	16,1	9	21,1		229,2	156	26	218	0	66,9	0,1	0,3	0		
54\6г	г/п	хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5		57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54\4гн		чай с грушей и апельсином	180	0,3	0	1,8		8,5	10	7	12	1,1	0	0	0	1,7		
		Итого завтрак	400	23,4	14,8	53,1		438,8	187,3	56,53	231,45	1,124	104,9	0,196	0,348	1,72		
г/п		йогурт	100	7,7	2,6	107		97,5										
		обед																
54\5		перец болгарский в нарезке	40	0,7	0	3,1		15,4	5	7	10	0	0	0,06	0,05	150		
		борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1,7	4,9	10,4		92,4	0,04	0,0264	0,0484	0,001	2	0,063	0,001	0,0176		
54\2с		макаронные отварные	150	5	5,5	5		208	67	9	46	1	34	0,1	0	0		
		коглетта из куринцы	50	7,4	8,4	5,6		127,2	39	60	142	1	7,62	0,14	0,1	1		
54\5м	кон	кисель абрикосовый	180	0,2	0,1	12,5		51,6	11,2	8,4	12,5	0,3	0,2	0	0	12		
г/п		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5		57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
		Итого обед	600	17,3	19	78,1		552,5	126,14	84,756	210,568	2,321	41,883	0,391	0,197	163,023		
		ПОЛДНИК																
54\9м		жаркое по-домашнему	170	15,3	11,8	15,4		228,6	21	35	205	3	24,2	0,15	0,15	18		
г/п		хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5		57,9	3,9	0,33	0,02	0,02	0	0,09	0,046	0,006		
54\2гн		чай с молоком и сахаром	180/20	1,5	1,4	8,6		52,9	65,6	11,4	53,8	0,9	3	0,01	0,08	0,2		
г/п		праник	50	1,2	1	29,2		130,3							0,27	18,206		
		Итого полдник	450	20,3	14,5	64,7		469,7	90,5	46,73	258,82	3,92	27,2	0,25	6			
		Итого в день	1550,00	31,10	36,40	238,20		1088,80	313,44	141,29	442,02	3,45	146,78	0,59	0,55	164,74		

День Десятый