

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор Муниципального казённого
образовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа
№ 1 г. Бодайбо»



Иванушкина А.Н.

2023г.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак+обед 7-11 лет
НА 2023-2024 учебный год

* Разработано в соответствии с Приложением №8 к "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИХ ПРАВИЛ И НОРМ
САНПИН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

2023год

г.Бодайбо

Меню приготавливаемых блюд

 фамилия
дата

Иванушкина А.Н.

Возрастная категория

1-4 классы ОВЗ / дети инвалиды

1	12	2023
день	месяц	год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	04.дек	Завтрак	гор.блюдо	каша манная молочная вязкая	205	8,93	7,03	28,78	244,92	184	29	
			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	3,00	7,60	24,90	135,00	432	24	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90		4	
			фрукты	Яблоко	100	2,40	1,04	9,80	42,00	к/к	25	
			<i>итого</i>		545	17,53	16,35	82,88	519,82		82	
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	22,70	29,50	58,80	541,45		40,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00		5,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			<i>итого</i>		490	26	30,18	87,3	674,35		49	
			Итого за день:		1035	43,53	46,53	170,18	1194,17		131	
1	05.дек	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	9,30	4,12	10,40	12,00	129	50	
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	180/20	5,30	14,40	26,60	351,00	333	36	
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	111,00	301	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			<i>итого</i>		320	18,4	19,4	83,4	572,00		103	
		Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной	260	22,02	30,91	52,09	475,27		68	51,00
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		500	25,32	31,59	80,59	608,17		60	
			Итого за день:		820	43,72	50,99	163,99	130,67		163	
1	06.дек	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	15,05	18,30	32,00	32,00	113	95	
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	21,20	121,00	293	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			фрукты									
			<i>итого</i>		440	18,75	19,08	72,60	550,9		108	
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми и г	270	22,90	14,30	91,50	499,54	63	46	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хл/булочное	Булочка сдобная	60	3,60	3,00	27,20	152,00	471	27	
			<i>итого</i>		570	29,8	17,98	77,2	784,44		82	
Итого за день:		1010	48,55	37,08	219,8	1335,34		190				
1	07.дек	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля рыбная(минтай)	70	11,50	9,00	8,50	203,00	394	36	
			гор.блюдо	картофельное пюре	160	3,08	4,00	20,00	141,00	520(3)	36	
			гор.напиток	кисель	200	0,10	0,10	29,02	116,19	411	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			фрукты									
		<i>итого</i>	Соус белый основной	30	0,60	5,00	1,10	28,00	233	3		
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне , с	260	22,25	25,70	65,40	469,84	54	46	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
				Сок фруктовый в индивидуальной	200	1,00	0,20	19,80	86,00	442	42	
<i>итого</i>			700	26,55	26,08	113,7	688,74		97			
Итого за день:		1200	45,03	45,78	191,72	1274,83		185				
1	08.дек	Завтрак	гор.блюдо	бефстроганов из говядины	100	11,00	12,71	18,20	191,00	176	90	
			гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	160	4,00	3,84	21,00	180,00	297	10	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			фрукты									
		<i>итого</i>		500	17,23	17,23	67,7	503,9		109		
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б с мя	260	21,70	25,60	82,40	491,00	53	48,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			<i>итого</i>		500	25	26,28	110,9	623,9		57	
Итого за день:			1000	43,3	43,51	176,6	1127,8		166			
ВСЕГО за неделю:					4565	124,13	223,87	924,29	6112,81		835	

сбалансированно

потребность 5 дней

1,0	1,0	4
192,5	197,5	837,5
231	237	1005

835

Школа МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область Утвердил: должность директор

Меню приготавливаемых блюд

фамилия Иванушкина А.Н.
дата 1 11 2023
день месяц год

Возрастная категория 1-4 классы ОВЗ / дети инвалиды

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
2	13.ноя	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	12,80	11,50	43,80	343,27	366	92
			гор.блюдо								
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5
			хл/булочное	Булочка домашняя	60	5,60	7,00	17,20	152,00	471	27
			<i>итого</i>		410	18,5	18,5	70,1	570,27		124
		Обед	1 блюдо	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,03	25,26	51,37	376,00	134	44,00
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			<i>итого</i>		240	5,33	25,94	79,87	508,90		53
			Итого за день:		650	23,83	44,44	149,97	1040,06		177
2	14.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	80	12,20	14,50	13,90	100,00	98	67
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	180	0,70	4,00	34,70	58,00	331	11
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,1	11,20	71,00	293	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			<i>итого</i>		500	16,6	19,28	79,2	378,9		91
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты на м/б со сметаной	250/10	11,70	15,00	19,40	497,54	56	45,00
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			<i>итого</i>		0	15	15,68	47,8	630,44		54
			Итого за день:		500	31,6	34,96	127,3	1209,34		145
2	15.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	80	4,56	11,60	0,20	174,00	125	65
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,40	6,80	25,40	188,00	297	20
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	111,00	301	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			<i>итого</i>		500	18,76	19,28	72	570,9		102
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на м/б со сметаной	250	27,90	4,30	91,50	499,54	63	46,00
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	8,50	55,80	360,00	467	48,00
			<i>итого</i>		590	37,8	13,38	175,8	992,44		103
Итого за день:		1090	56,56	36,66	247,8	1563,34		205			
2	16.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	10,56	12,69	4,93	106,21	178	45
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,08	1,92	20,00	141,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			соус	Соус красный основной	30	0,60	1,20	3,40	36,00	233	4
		<i>итого</i>		500	8,8	19,49	76,75	497,3		98	
		Обед	1 блюдо	Суп с лапшой домашней	250	7,00	12,50	28,80	398,54	60	38,00
			хлеб бел.	хлеб/ сыр	40/30	8,20	18,68	29,40	177,90	к/к	35,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			<i>итого</i>		450	21	31,18	67,3	611,44		78
Итого за день:			950	39,8	50,67	144,05	1108,74		176		
2	17.ноя	Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски	100	9,25	12,60	2,50	128,00	123	50
			гор.блюдо	рис припущен.	180	3,70	4,80	39,00	213,00	323	16
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			<i>итого</i>		520	16,25	18,08	70	473,9		75
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	250/10	21,70	25,60	78,40	391,00	53	48,00
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00
			<i>итого</i>		290	25	26,28	106,9	523,9		57
			Итого за день:		950	41,25	44,36	176,9	997,8		132
2	5		ВСЕГО за неделю:		193,04	211,09	878,02	5919,28		835	
						<i>сбалансированность</i>		1,0	1,0	4	
						<i>потребность 5 дней</i>		192,5	197,5	837,5	5875
						231	237	1005	7050		835

Меню приготавливаемых блюд

фамилия

Иванушкина А.Н.

Возрастная категория

1-4 классы ОВЗ / дети инвалиды

дата

1 11 2023

день месяц год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
3	20.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная "Дружба"	245	5,90	8,02	32,40	193,20	185	31	
			гор.напиток	напиток кофейный на молоке	200	3,5	3,8	16,7	115	286	24	
			хлеб	бутерброд с сыром	56	9,2	5,8	24,2	1	20		
			фрукты									
			итого		501	18,6	17,62	73,3	44		75	
		Обед	1 блюдо	Свекольник	260	22,02	24,41	72,09	495,8	68	51,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			фрукты									
			итого		500	25,32	25,09	100,59	628,68		60	
3	1	Итого за день:				1001	43,92	42,71	173,89	1113,38		135
3	21.ноя	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	14,16	13,2	36,40	332	113	95	
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	2,20	25,00	111,00	301	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			фрукты									
			итого		440	17,96	16,08	82,72	540,9		112	
		Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты на м/б с мясом	260	21,70	28,60	19,40	391,00	53	48,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			фрукт	яблоко	112	0,40	0,40	9,80	47,00	847	28	
			итого		612	25,4	29,80	86,7	570,9		85	
3	2	Итого за день:				1052	43,36	45,70	69,42	1111,8		197
3	22.ноя	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	8,70	13,90	3,10	218,00	259	86	
			гор.блюдо	макароны	180	5,70	5,00	37,70	198,00	331	11	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			итого		520	17,7	19,8	69,3	548,9		106	
		Обед	1 блюдо	суп картофельный с пшеном	250	19,25	18,20	69,90	432,50	61	44,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	105,00	282	5,00	
			фрукты									
			итого		490	22,55	18,88	98,4	635,4		53	
3	3	Итого за день:				1010	40,25	38,46	167,7	1184,3		159
3	23.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтели из горбуши	70	1,08	9,9	12,9	190	394	41	
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	1,08	4,92	20,00	141,00	335	36	
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	19,02	116,19	274	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус белый основной	30	0,4	3,2	1,9	23	237	3	
		итого		500	19,4	18,7	73,22	568,09		93		
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с вермишелью	250	19,0	12,50	38,80	331,00	59	35,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			фрукты	Булочка сдобная	100	2,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00	
итого			590	22,6	25,58	123,1	823,9		92			
3	4	Итого за день:				1090	41,74	44,28	196,32	1391,99		185
3	24.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета "Здоровье"	70	9,00	12,10	4,80	122,00	163	62	
			гор.блюдо	гречка	160	3,60	4,60	25,40	206,00	323	17	
			гор.напиток	компот из кураги	200	1,3	0,1	28,4	130	292	15	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус томатный	40	0,60	2,00	3,40	16,00	593	6	
		итого		500	17,7	19,48	81,4	571,9		104		
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне	260	22,25	21,20	58,40	449,84	54	46,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			фрукты									
итого			500	25,55	21,88	86,9	582,74		55			
3	5	Итого за день:				1000	43,25	41,36	168,3	1154,64		159
ВСЕГО за неделю:					4653	212,52	212,57	875,63	5956,11		835	
					сбалансированность		1,0	1,0	4			
					потребность 5 дней		192,5	197,5	837,5	5875		
					231	237	1005	7050		835		

Меню приготавливаемых блюд

фамилия
дата

Иванушкина А.Н.

Возрастная категория

1-4 классы ОВЗ / дети инвалиды

24 11 2023
день месяц год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
4	27.ноя	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная	240	8,90	7,27	24,29	227,16	112	29	
			гор.напиток	какао	200	3,60	3,30	13,70	98,00	288	24	
			хлеб	Булочка сдобная с изюмом	60	6,60	8,40	35,8	20,00	467	27	
			фрукты									
			итого			500	19,1	18,97	77,79	535,16		80
		Обед	1 блюдо	Борщ из свежей капусты на м/б со	270	21,70	18,00	55,20	497,54	56	45,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			итого			510	25	18,68	83,70	630,44		54
			Итого за день:			1010	44,1	37,65	161,89	1165,6		134
4	28.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	5,06	9,39	4,93	103,21	178	45	
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с ма	180	10,40	6,80	75,40	288,00	297	20	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			соус	соус красный основной	30	0,40	2,10	90	63,00	590(2)	5	
		итого			520	19,16	19,57	80,73	587,11		79	
		Обед	1 блюдо	Суп с лапшой домашней	250	12,80	12,75	27,90	284,30	60	38,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			Булочка домашняя	100	6,60	12,70	55,80	360,00	467	48,00		
итого				590	22,7	25,83	112,2	777,2		95		
Итого за день:			1110	41,86	41,4	192,93	1364,31		174			
4	29.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	100	7,56	0	0,20	174,00	125	65	
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	200	7,72	9,8	30,20	193,00	210	36,00	
			гор.напиток	компот смеси с/фр	200	0,50	0,30	31,20	121,00	293	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			итого			540	16,98	19,38	81	585,9		114
		Обед	1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми на	250	12,90	21,30	51,50	399,54	63	46,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			Яблоко	130	0,04	0,04	9,80	42,00	к/к	33		
			итого			620	16,14	22,02	89,8	574,44		88
Итого за день:			1160	33,58	41,4	170,8	1160,34		202			
4	30.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля мясная	70	8,90	10,40	6,60	156,00	283	58	
			гор.блюдо	пюре картоф	160	3,10	5,40	20,30	141,00	335	36	
			гор.напиток	кисель	200	0,36	0,00	29,02	116,19	274	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			закуска	горошек зелёный, консервированн	50	2,50	2,48	7,30	58,00	к/к	20	
		итого			520	19,06	18,96	82,62	569,09		127	
		Обед	1 блюдо	Рассольник на мясном бульоне, с	250/20	32,25	35,20	65,40	469,84	54	46,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			итого			490	35,55	35,88	93,9	602,74		55
Итого за день:				560	54,61	54,84	176,52	1171,83		182		
4	01.дек	Завтрак	гор.блюдо	сердце тушеное в соусе	100	10,71	14,40	11,30	206,00	262	57	
			гор.блюдо	Рис отварной рассыпчатый с масл	180	4,30	4,20	41,10	240,00	297	16	
			гор.напиток	Напиток из шиповника	200	1,00	0,10	10,20	42,00	401	13	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4	
			итого			520	19,21	19,38	82	585,9		90
		Обед	1 блюдо	Суп из овощей с фасолью на мясн	250/20	15,80	19,20	52,70	488,31	67	44,00	
			хлеб бел.	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4,00	
			напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5,00	
			итого			240	19,1	19,88	81,2	621,21		53
			Итого за день:			760	38,31	39,26	163,2	1207,11		143
ВСЕГО, за неделю:					4360	214,46	218,55	865,34	6069,19		835	
сбалансированность						1,0	1,0	4				
потребность 5 дней						192,5	197,5	837,5	5875		835	
						231	237	1005	7050			

меню составила: заведующая столовой
организатор питания

Анищенко Л.М.

Быковец Е.А.