

"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 12-18 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

Школа МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Утвердил: должность директор

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы

фамилия  
дата

Иванушкина А.Н.

1 11 2023  
день месяц год

Нед еля	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность	№ рецептур ы	Цена
1	06.ноя	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	15,70	15,90	3,10	218,00	259	86
			гор.блюдо	гречка отварная с маслом	185	3,60	4,60	37,70	206,00	323	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	97,70	282	4
											к/к
1	1		Итого за день:		525	22,6	21,18	69,3	556,9		115
1	07.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	9,30	4,12	10,40	2,00	129	50
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	180/20	5,30	14,40	26,60	251,60	33	36
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	111,00	31	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
1	2		Итого за день:		320	18,4	19,4		572,5		103
1	08.ноя	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	15,05	18,30		332,00	113	95
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,10	21,20	101,00	293	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
1	3		Итого за день:		440	18,75	19,08	72,6	530,9		108
1	09.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля рыбная(минтай)	70	11,50	9,00	9,50	203,00	394	36
			гор.блюдо	картофельное пюре	160	3,08	4,92	20,00	141,00	520(3)	36
			гор.напиток	кисель	200	0,10	0,10	29,02	110,00	411	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты								
				Соус белый основной	30	0,60	5,00	1,10	28,00	233	3
1	4		Итого за день:		500	18,48	19,7	78,02	580,09		88
1	10.ноя	Завтрак	гор.блюдо	бефстроганов из говядины	100	11,00		18,20	100,00	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
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60		55,80	360,00	467	48,00
1	5		Итого за день:		600	24,9	29,63	123,5	863,9		157
1	11.ноя	Завтрак	гор.блюдо	жаркое из отварной говядины	200	20,30	12,60	45,0	443,42	431	100
			гор.блюдо	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,10	15,20	62,00	431	9
			хлеб								
			фрукты								
1	6		Итого за день:		440	23,8	13,38	80,1	603,32		113
ВСЕГО за неделю:					2825	126,93	122,37	506,92	3733,61		684
					сбалансированность		1,0	1,0	4		
					потребность 6 дней		108	110,4	459,6	3264	
							135	138	574,5	4080	684

Школа МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Утвердил: должность директор

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

5-11 классы

фамилия  
дата

Иванушкина А.Н.

1 11 2023  
день месяц год

Нед	дата	Прием	Раздел	Блюда	Вес	Белки	Жиры	Углево	Калори	№	Цена
2	06.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели из говядины	70	9,90	13,50	9,90	201,00	283	58
			гор.блюдо	Пюре гороховое	180	7,70	0,80	41,60	292,00	167	14
			гор.напиток	Какао на натуральном молоке	200	2,90	2,50	24,80	134,00	433	24
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
				Соус белый основной	50	0,60	2,20	3,40	70	233	5
2	1		Итого за день:		540	24,3	19,68	99,1	760,9		105
2	07.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	80	12,20	14,50	13,90	272,00	98	67
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	200	7,72	9,8	30,20	133,00	210	36,00
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,1	11,20	71,00	23	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
2	2		Итого за день:		520	23,62	25,08	74,7	613,9		116
2	08.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченная	80	4,56	11,60	0,20	174,00	125	65
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с ма	180	10,40	6,80	0,20	188,00	297	20
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	110,00	301	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
2	3		Итого за день:		500	18,76	19,28	72	574,9		102
2	09.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	10,56	12,60	4,93	106,00	178	45
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,08	4,92	0,00	141,00	285	

	4		гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	46,19	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,99	к/к	4
			соус	Соус красный основной	50	0,60	1,2	3,40	3,40	233	7
2	4		Итого за день:		520	18,8	19,49	76,75	127,3		101
	10.ноя	Завтрак	гор.блюдо	печень по-строгановски	100	9,25	12,60	2,50	12,00	123	50
			гор.блюдо	рис припущен.	180	3,70	7,00	39,00	3,00	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
			фрукты	Яблоко	140	2,40	1,04	9,8	12,00	к/к	36
2	5		Итого за день:		660	18,65	22,2	79,8	515,9		111
	11.ноя	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога	150	12,80	11,50	43,80	343,27	366	92
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	0,30	10	15,00	62,00	431	9
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00
2	6		Итого за день:		250	19,7	24	114,8	765,27		149
ВСЕГО за неделю:					2990	123,83	126,65	517,15	3724,17		684
сбалансированность					1,0	1,0	4				
потребность 6 дней					108	110,4	459,6	3264			684
					135	138	574,5	4080			

Школа МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область Утвердил: должность директор  
**Меню приготавливаемых блюд**  
 Возрастная категория 5-11 классы фамилия Иванушкина А.Н.  
 дата 1 11 2023  
 день 1 месяц 11 год 2023

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
3	20.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	70	6,20	14,50	13,90	252,00	98	67
				гречка отварная рассыпчатая	180	12,48	8,16	54,48	105,60	172	20
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,32	3,25	25,34	162,00	431	9,00
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			соус	Соус томатный	50	0,60	0,20	3,40	3,40	233	7
3	1		Итого за день:		540	22,8	26,79	116,52	653,5		107
	21.ноя	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	14,16	13,2	38,32	113	95	
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	2,20	25,00	11,00	31	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	55,80	360,00	467	48,00
3	2		Итого за день:		540	24,56	28,48	128,52	900,9		160
	22.ноя	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	8,70	13,90	3,10	218,00	259	86
			гор.блюдо	макароны	180	8,70	5,00	3,70	198,00	331	11
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	3,00	282	5
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
3	3		Итого за день:		520	20,7	19,58	69,3	5,03		106
	23.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля из горбуши	70	11,1	9,9	11,9	19,40	394	41
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,08	4,92	2,00	141,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	19,02	274	9	
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			соус	соус белый основной	50	3,4	3,2	1,9	2,4	237	5
3	4		Итого за день:		520	22,14	18,7	73,22	5,09		95
	24.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета "Здоровье"	70	9,00	12,40	4,80	12,00	163	62
			гор.блюдо	гречка	180	3,60	4,60	25,40	36,00	323	20
			гор.напиток	компот из кураги	200	1,3	1,4	28,4	130	292	15
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			соус	соус томатный	50	2,60	2,00	3,40	6,00	593	7
3	5		Итого за день:		540	19,7	19,8	81,4	571,9		108
	25.ноя		гор.блюдо	капуста тушеная с курицей	200	17,17	21,66	27,6	417,59	440	95
			гор.напиток	бутерброд с маслом	43	3,3	3,8	19,5	172,9	1	8
			хлеб	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5
3	6		Итого за день:		443	20,57	24,64	56,26	625,49		108
ВСЕГО за неделю:					3103	130,47	137,67	535,22	3868,78		684
сбалансированность					1,0	1,0	4				
потребность 6 дней					108	110,4	459,6	3264			684
					135	138	574,5	4080			

Школа МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область

Утвердил: должность директор

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория 5-11 классы

фамилия Иванушкина А.Н.

дата 1 11 2023  
день месяц год

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептур	Цена
4	27.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	5,00	1,40	15,50	316,00	129	50
			гор.блюдо	Пюре гороховое	185	7,70	5,80	41,60	292,00	167	14
			гор.напиток	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			хлеб	какао на молоке	200	3,60	3,30	13,70	98,00	288	24
			соус	соус белый основной	50	4,40	8,70	1,90	1,00	590(3)	5
4	1		Итого за день:		555	23,9	19,88	92,1	826,9		
4	28.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	5,06	9,39	4,9	103,21	178	45
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с ма	180	10,40	6,80	45,40	288,00	297	20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	32	5
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			соус	соус красный основной	30	0,40	2,70	1,90	63,00	590(2)	5
4	2		Итого за день:		520	19,16	19,57	80,73	587,00		79
4	29.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	100	7,56	8,60	0,20	174,00	125	65
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыр	200	7,72	9,8	0,20	193,00	210	36,00
			гор.напиток	компот смеси с/фр	200	0,50	0,30	31,20	1,00	293	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
4	3		Итого за день:		540	18,98	19,38	81	607,00		114
4	30.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля мясная	70	8,90	10,00	0,60	150,00	283	58
			гор.блюдо	пюре картоф	160	3,10	5,40	20,30	141,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,00	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			закуска	горошек зелёный, консервированн	50	2,50	2,9	7,30	30,00	к/к	20
4	4		Итого за день:		520	19,06	18,96	82,62	59,09		127
4	01.дек	Завтрак	гор.блюдо	сердце тушеное в соусе	100	10,71	14,40	11,3	215,00	262	57
			гор.блюдо	Рис отварной рассыпчатый с масл	180	4,30	4,20	41,10	40,00	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
			хл/булочное	Булочка домашняя	100	6,60	12,40	5,00	86,00	467	48,00
Нед	5		Итого за день:		620	25,81	27,8	137,8	945,9		138
4	02.дек	Завтрак	гор.блюдо	пельмени отварные с маслом сли	205	19,84	21,43	37,07	471,05	442,443,444	84
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5
			фрукт	Яблоко	160	0,40	0,04	9,80	42,00	к/к	40
4	6		Итого за день:		565	20,34	21,47	55,97	548,05		129
ВСЕГО за неделю:					3320	127,25	131,04	530,22	4062,95		684
сбалансированность					1,0	1,0	4				
потребность 6 дней					108	110,4	459,6	3264			
					135	138	574,5	4080			684

меню составил: заведующая столовой  
 организатор питания

*Л.М. Анищенко*  
 Анищенко Л.М.  
*Е.А. Быковец*  
 Быковец Е.А.

