

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа
№ 1 г. Бодайбо»



Иванушкина А.Н.

30 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 7-11 лет
НА 2024-2025 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"

2024год

г.Бодайбо

Возрастная категория			1-4 классы												
Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
1	Завтрак	гор.блюдо	184	каша манная молочная вязкая	205	29	244,92	8,93	9,03	28,78					
		гор.напиток	432	напиток кофейный на молоке	200	24	135,00	3,00	7,60	24,90					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		фрукты	к/к	Яблоко	120	30	42,00	2,40	1,04	9,80					
1	Итого за день:				565	88	519,82	17,53	18,35	82,88					
1	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	50	72,00	9,30	7,12	10,40					
		гарнир	210	Макароны отварные с тертым сыром	180	33,00	193,00	6,22	9,8	25,20					
		гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
1	Итого за день:				500	101	473,9	19,32	17,8	82					
1	Завтрак	гор.блюдо	113	плов из отварной говядины	200	95	332,00	15,05	18,30	32,00					
		гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	121,00	0,50	0,10	21,20					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		фрукты													
1	Итого за день:				440	109	550,9	18,75	19,08	72,6					
1	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтеля рыбная(минтай)	70	36	203,00	11,50	11,00	8,50					
		гарнир	520(3)	картофельное пюре	160	36	141,00	3,08	4,92	20,00					
		гор.напиток	411	кисель	200	9	116,19	0,10	2,10	29,02					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		хол.закуска	к/к	горошек зеленый конс.	50	26	29,00	1,05	0,24	3,65					
1	Итого за день:				520	112	587,09	18,93	18,94	80,57					
1	Завтрак	гор.блюдо	176	бефстроганов из говядины	100	90	191,00	11,00	12,71	18,20					
		гарнир	297	каша перловая рассыпчатая	160	10	180,00	4,00	4,84	21,00					
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		фрукты													
1	Итого за день:				500	110	503,9	18,3	18,23	67,7					
				ВСЕГО за неделю:	2525	520	2635,61	92,83	92,4	385,75					
								сбалансированность			1,0	1,0	4		
								потребность 5 дней			520	2350	77	79	335
											2937,5	96,25	98,75	418,75	

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы					
2	Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	150	92	343,27	10,80	11,50	43,80					
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10					
		хлеб	471	Булочка домашняя	60	27	152,00	5,60	7,00	17,20					
		фрукты	к/к	Яблоко	120	30	42,00	2,40	1,04	9,80					
2	Итого за день:				530	154	572,27	18,9	19,54	79,9					
2	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	80	67	252,00	12,20	14,50	13,90					
		гарнир	331	Макароны отварные с маслом сливочн	180	11	158,00	0,70	4,00	34,70					
		гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		фрукты													
2	Итого за день:				500	92	578,9	16,6	19,28	79,2					
2	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	65	174,00	4,56	11,60	0,20					
		гарнир	297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	180	20	188,00	10,40	6,80	25,40					
		гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
		фрукты													
2	Итого за день:				500	103	570,9	18,76	19,28	72					
2	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	116,21	10,56	12,69	4,93					
		гарнир	335	пюре картофельное	160	36	141,00	3,08	4,92	20,00					
		гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	1,36	0,00	29,02					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
2	Итого за день:				470	95	471,3	18,2	18,29	73,35					
2	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	50	128,00	9,25	12,60	2,50					
		гарнир	323	рис припущен.	160	16	213,00	3,70	4,80	39,00					
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10					
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40					
2	Итого за день:				500	76	473,9	16,25	18,08	70					
				ВСЕГО за неделю:	500	520	2667,27	88,71	94,47	374,45					
								сбалансированность			1,0	1,0	4		
								потребность 5 дней			520	2350	77	79	335
											2937,5	96,25	98,75	418,75	

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
3	Завтрак	гор.блюдо	185	Каша молочная "Дружба"	200	31	193,20	3,90	8,02	32,40
		гор.напиток	286	напиток кофейный на молоке	200	24	101,5	3,5	3,8	16,7
		хлеб	1	бутерброд с сыром	63	27	190	9,2	5,8	24,2

3	Итого за день:			583	112	526,7	19	18,66	83,1		
	Завтрак	гор.блюдо	54-25м	курица тушеная с морковью	100	65	126,40	11,10	11,70	4,40	
		гарнир	323	рис припущен.	160	16	213,00	3,70	4,80	34,00	
		гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	2,20	25,00	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
3	Итого за день:			500	99	548,3	18,6	19,38	82,8		
	Завтрак	гор.блюдо	259	гуляш из отв.говяд	100	86	218,00	8,70	13,90	3,10	
		гарнир	331	макароны	160	11	198,00	5,70	5,00	37,70	
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
3	Итого за день:			500	107	548,9	17,7	19,58	69,3		
	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтеля из горбуши	70	41	190	11,1	9,9	12,9	
		гарнир	335	пюре картофельное	160	36	141,00	3,08	4,92	20,00	
		гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	1,36	0,00	19,02	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	237	соус белый основной	50	5	23	0,4	3,2	1,9	
3	Итого за день:			520	96	568,09	19,14	18,7	73,22		
	Завтрак	гор.блюдо	163	котлета "Здоровье"	70	62	122,00	9,00	12,10	4,80	
		гарнир	323	гречка	150	17	206,00	3,60	4,60	25,40	
		гор.напиток	292	компот из кураги	200	15	130	1,8	0,1	28,4	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	593	соус томатный	50	7	16,00	0,60	2,00	3,40	
3	Итого за день:			510	106	571,9	18,2	19,48	81,4		
ВСЕГО за неделю:					520	2763,89	92,64	95,8	389,82		
				сбалансированность			1,0	1,0	4		
				потребность 5 дней			520	2350	77	79	335
							2937,5	96,25	98,75	418,75	

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
4	Завтрак	гор.блюдо	112	каша пшенная	200	29	227,16	8,90	6,27	24,29	
		гор.напиток	288	какао	200	24	98,00	3,60	3,30	13,70	
		хлеб	467	Булочка сдобная с изюмом	50	30	210,00	3,60	8,40	30,10	
		фрукты	к/к	Яблоко	150	39	42,00	2,40	1,04	9,80	
4	Итого за день:			600	122	577,16	18,5	19,01	77,89		
	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	101,21	5,06	9,09	4,93	
			297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	160	18	288,00	10,40	6,80	45,40	
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	590(2)	соус красный основной	30	7	63,00	0,40	2,70	1,90	
4	Итого за день:			500	80	585,11	19,16	19,27	80,73		
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	100	65	174,00	7,56	8,60	0,20	
			210	Макароны отварные с тертым сыром	170	36,00	193,00	7,72	9,8	25,20	
		гор.напиток	293	компот смеси с/фр	200	9	121,00	0,50	0,30	31,20	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
4	Итого за день:			510	115	585,9	18,98	19,38	76		
	Завтрак	гор.блюдо	283	тефтеля мясная	70	58	156,00	8,90	10,40	6,60	
			335	пюре картоф	150	34	141,00	3,10	5,40	20,30	
		гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	1,36	0,00	29,02	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	595(3)	соус молочный	50	7	41,00	1,00	2,70	3,30	
4	Итого за день:			510	113	552,09	17,56	19,18	78,62		
	Завтрак	гор.блюдо	262	сердце тушеное в соусе	100	57	206,00	10,51	14,40	9,30	
			297	Рис отварной рассыпчатый с маслом с	160	15	240,00	4,30	4,20	41,10	
		гор.напиток	401	Напиток из шиповника	200	13	42,00	1,00	0,10	4,20	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
4	Итого за день:			500	90	585,9	19,01	19,38	74		
ВСЕГО за неделю:					520	2886,16	93,21	96,22	387,24		
				сбалансированность			1,0	1,0	4		
				потребность 5 дней			520	2350	77	79	335
							2937,5	96,25	98,75	418,75	

ИТОГ:

Всего за 20 дней

Средняя сбалансированность

потребность в день

потребность 20 дней

Цена блюда	Энергетическая	Пищевые вещества, г		
		Белки	Жиры	Углеводы
2080	10952,9	367,39	378,89	1537,26
		1,0	1,0	4,0

104	470	15,4	15,8	67
	587,5	19,25	19,75	83,75
2080	9400	308	316	1340
	11750	385	395	1675

Цикличное меню составил заведующая столовой:

Анищенко Л.М.

Индивидуальный предприниматель:

Быковец Е.А.

Используемая литература:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. 1996г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под редак. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - 2017год.

Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьного питания. ООО Фирма "Фартнер" 2014г.

