

"УТВЕРЖДЕНО"

Директор Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа
№ 1 г. Бодайбо»



Иванушкина А.Н. Иванушкина А.Н.

"*30*" *августа* 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак+обед 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 ОВЗ / дети инвалиды

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептур	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды			
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			
		к/к											
		<i>итого</i>			565	88	519,82	17,53	18,35	82,88			
	Обед	1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишельк	250	40,00	441,45	21,70	18,00	51,80			
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10			
		хл/булочное	467	Булочка домашняя	1/100	48	360,00	6,60	10,40	55,80			
		<i>итого</i>			450	93	836,45	28,4	28,4	116,7			
	1	Итого за день:				1015	181	1356,27	45,93	46,75	199,58		
	1	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	50	72,00	9,30	7,12	10,40		
			гор.блюдо	210	Макароны отварные с тертым сыр	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			
фрукты													
		<i>итого</i>			500	101	473,9	19,32	17,8	82			
Обед		1 блюдо	68	Свекольник со сметаной	260	55,00	575,27	22,02	25,91	58,09			
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40			
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10			
		<i>итого</i>			500	65	708,17	25,32	26,59	86,59			
1		Итого за день:				1000	166	1182,07	44,64	44,39	168,59		
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												
			<i>итого</i>			440	109	550,9	18,75	19,08	72,6		
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми и	270	46	499,54	22,90	24,30	91,50			
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40			
		напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10			
		<i>итого</i>			510	56	632,44	26,2	24,98	120			
	1	Итого за день:				950	165	1183,34	44,95	44,06	192,6		
	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			
		<i>итого</i>			520	112	587,09	18,93	18,94	80,57			
Обед		1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	260	46	469,84	19,25	21,20	65,40			
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40			
		напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10			
		<i>итого</i>			500	56	602,74	22,55	21,88	93,9			
1		Итого за день:				1020	168	1189,83	41,48	40,82	174,47		
1		Завтрак	гор.блюдо	176	бефстроганов из говядины	100	90	191,00	11,00	12,71	18,20		
			гор.блюдо	297	каша перловая рассыпчатая	160	10	180,00	4,00	3,84	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			
		<i>итого</i>			500	110	503,9	18,3	17,23	67,7			
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	260	48,00	541,00	21,70	25,60	72,40			
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40			
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10			
				Сок фруктовый в индивидуальной	200	42,00	86,00	1,00	0,20	19,80			
		<i>итого</i>	442		700	100	759,9	26	26,48	120,7			
	1	Итого за день:				1200	210	1263,8	44,3	43,71	188,4		
	ВСЕГО за неделю:					4485	890	6175,31	221,3	219,73	923,64		
								<i>сбалансированность</i>		1,0	1,0	4	
							<i>потребность 5 дней</i>		890	5875	192,5	197,5	837,5
									7050	231	237	1005	

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептур	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
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

		<i>итого</i>			530	154	572,27	18,9	19,54	79,9
Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой		250/10	44,00	376,89	12,03	25,26	51,37
	хлеб бел.	к/к	хлеб		40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40
	напиток	282	чай с сахаром		200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>итого</i>				240	54	509,79	15,33	25,94	79,87
2			Итого за день:		770	208	1082,06	34,23	45,48	159,77
Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная		80	67	252,00	12,20	14,50	13,90
	гарнир	331	Макароны отварные с маслом сли		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
<i>итого</i>				500	92	578,9	16,6	19,28	79,2	
Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне, с		250/10	45,00	497,54	15,70	15,00	51,60
	хлеб бел.	к/к	хлеб		40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40
	напиток	282	чай с сахаром		200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>итого</i>				0	55	630,44	19	15,68	80,1
2			Итого за день:		500	147	1209,34	35,6	34,96	159,3
Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая		80	65	174,00	4,56	11,60	0,20
	гарнир	297	Гречка отварная рассыпчатая с м		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
<i>итого</i>				500	103	570,9	18,76	19,28	72	
Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на		250	46,00	499,54	27,90	4,30	91,50
	хлеб бел.	к/к	хлеб		40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40
	напиток	282	чай с сахаром		200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
	хл/булочное	467	Булочка домашняя		100	48,00	360,00	6,60	12,40	55,80
<i>итого</i>				590	104	992,44	37,8	17,38	175,8	
2			Итого за день:		1090	207	1563,34	56,56	36,66	247,8
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
<i>итого</i>				470	95	471,3	18,2	18,29	73,35	
Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней		250	38,00	398,54	12,70	12,50	28,80
	хлеб бел.	к/к	хлеб/ сыр		40/28	31,00	177,90	8,20	18,68	29,40
	напиток	282	чай с сахаром		200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>итого</i>				450	74	611,44	21	31,18	67,3
2			Итого за день:		920	169	1082,74	39,2	49,47	140,65
Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски		100	50	128,00	9,25	12,60	2,50
	гор.блюдо	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
<i>итого</i>				500	76	473,9	16,25	18,08	70	
Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя		250/10	48,00	391,00	21,70	25,60	78,40
	хлеб бел.	к/к	хлеб/ сыр		40/26	30,00	177,90	8,20	18,68	29,40
	напиток	282	чай с сахаром		200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
	<i>итого</i>				200	83	603,9	30	44,28	116,9
2			Итого за день:		700	159	1077,8	46,25	62,36	186,9
			ВСЕГО за неделю:		3780	890	6015,28	211,84	228,93	894,42
			<i>сбалансированность</i>					1,0	1,0	4
			<i>потребность 5 дней</i>		890		5875	192,5	197,5	837,5
							7050	231	237	1005

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептур	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
3	Завтрак	гор.блюдо	185	Каша молочная "Дружба"	245	31	193,20	5,90	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
		фрукты	к/к	Яблоко	140	36	49,00	2,80	1,21	11,43
<i>итого</i>				648	118	533,7	21,4	18,83	84,73	
Обед	1 блюдо	68	Свекольник	260	51,00	515,78	20,02	24,41	72,09	
	хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
	напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
	<i>итого</i>				500	61	648,68	23,32	25,09	100,59
3				Итого за день:	1148	179	1182,38	44,72	43,92	185,32
Завтрак	гор.блюдо	54-25м	курица тушеная с морковью	100	65	126,40	14,10	5,70	4,40	
	гор.блюдо	323	рис припущен.	160	16	213,00	3,70	4,80	39,00	

		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	
		<i>итого</i>			500	99	548,3	21,6	13,38	87,8	
Обед		1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	260	48,00	411,00	19,70	28,60	48,40	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		напиток	442	Сок фруктовый в индивидуальной	200	42,00	86,00	1,00	0,20	19,80	
		<i>итого</i>			700	100	629,9	24	29,48	96,7	
3				Итого за день:	1200	199	1178,2	45,6	42,86	184,5	
Завтрак		гор.блюдо	259	гуляш из отв.говяд	100	86	218,00	8,70	13,90	3,10	
		гор.блюдо	331	макароны	180	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	
		<i>итого</i>			520	107	548,9	17,7	19,58	69,3	
Обед		1 блюдо	61	суп картофельный с пшеном	250	44,00	432,50	19,25	20,20	71,90	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	105,00	0,10	0,00	9,10	
		<i>итого</i>			490	54	635,4	22,55	20,88	100,4	
3				Итого за день:	1010	161	1184,3	40,25	40,46	169,7	
Завтрак		гор.блюдо	394	тефтеля из горбуши	70	41	190	11,1	9,9	12,9	
		гор.блюдо	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	
		<i>итого</i>			520	96	568,09	19,14	18,7	73,22	
Обед		1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишелью	250	35,00	331,00	12,70	12,50	38,80	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
			467	Булочка сдобная	100	48,00	360,00	6,60	12,40	55,80	
		<i>итого</i>			590	93	823,9	22,6	25,58	123,1	
3				Итого за день:	1110	189	1391,99	41,74	44,28	196,32	
Завтрак		гор.блюдо	163	котлета "Здоровье"	70	62	122,00	9,00	12,10	4,80	
		гор.блюдо	323	гречка	150	17	206,00	3,60	4,60	25,40	
		гор.напиток	292	компот из кураги	200	15	130	1,3	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	
		<i>итого</i>			510	106	571,9	17,7	19,48	81,4	
Обед		1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	250/10	46,00	497,54	22,70	24,10	61,60	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		<i>итого</i>			240	56	630,44	26	24,78	90,1	
3				Итого за день:	750	162	1202,34	43,7	44,26	171,5	
ВСЕГО за неделю:					4978	890	6139,21	216,01	215,78	907,34	
					<i>сбалансированность</i>			1,0	1,0	4	
					<i>потребность 5 дней</i>		890	5875	192,5	197,5	837,5
							7050	231	237	1005	

Нед	ея	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
		пищи	меню	рецептур		блюда, г		ность			ды
4	Завтрак	гор.блюдо	112	каша пшеничная	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	
		<i>итого</i>			600	122	577,16	18,5	19,01	77,89	
Обед		1 блюдо	56	Борщ из свежей капусты на м/б сс	270	45,00	497,54	21,70	21,00	63,60	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		<i>итого</i>			510	55	630,44	25	21,68	92,1	
4				Итого за день:	1110	177	1207,6	43,5	40,69	169,99	
Завтрак		гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	101,21	5,06	9,09	4,93	
			297	Гречка отварная рассыпчатая с м	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	
		<i>итого</i>			500	80	585,11	19,16	19,27	80,73	
Обед		1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	250	38,00	284,30	12,80	12,75	27,90	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
			467	Булочка домашняя	100	48,00	360,00	6,60	12,40	55,80	
		<i>итого</i>			590	96	777,2	22,7	25,83	112,2	

4				Итого за день:	1090	176	1362,31	41,86	45,1	192,93
Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	100	65	174,00	7,56	8,60	0,20	
		210	Макаронь отварные с тертым сыр	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	
	<i>итого</i>			510	115	585,9	18,98	19,38	76	
Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на	250	46,00	459,54	17,90	21,30	63,50	
	хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
	напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
	<i>итого</i>			490	56	592,44	21,2	21,98	92	
4			Итого за день:	1000	171	1178,34	40,18	41,36	168	
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	
	<i>итого</i>			510	113	552,09	17,56	19,18	78,62	
Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	250/20	46,00	469,84	20,25	21,20	65,40	
	хлеб	1	бутерброд с сыром	40/13	21	190	6,2	5,8	24,2	
	напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
	<i>итого</i>			523	72	694,84	26,55	27	98,7	
4			Итого за день:	1033	185	1246,93	44,11	46,18	177,32	
Завтрак	гор.блюдо	262	сердце тушеное в соусе	100	57	206,00	10,51	14,40	9,30	
		297	Рис отварной рассыпчатый с масл	160	15	240,00	4,30	4,20	41,10	
	гор.напиток	401	Напиток из шиповника	200	13	42,00	1,00	0,10	9,20	
	хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
	<i>итого</i>			500	90	585,9	19,01	19,38	79	
	Обед	1 блюдо	67	Суп из овощей с фасолью на мясн	250/20	44,00	488,31	16,80	20,20	52,70
хлеб бел.		к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
напиток		442	Сок фруктовый в индивидуальной	200	42,00	86,00	1,00	0,20	19,80	
<i>итого</i>				240	91	672,21	21	21,08	91,9	
4			Итого за день:	740	181	1258,11	40,01	40,46	170,9	
ВСЕГО за неделю:				4733	890	6253,29	209,66	213,79	879,14	
				<i>сбалансированность</i>			1,0	1,0	4	
				<i>потребность 5 дней</i>		890	5875	192,5	197,5	837,5
						7050	231	237	1005	

ИТОГ:

Всего за 20 дней

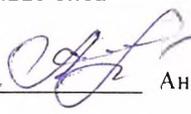
Средняя сбалансированность

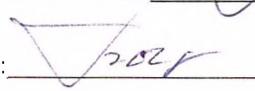
потребность в день

потребность 20 дней

Цена блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества, г		
		Белки	Жиры	Углеводы
3560	24583,09	858,81	878,23	3604,54
		1,0	1,0	4,0

178	1175	38,5	39,5	167,5
	1410	46,2	47,4	201
3560	23500	770	790	3350
	28200	924	948	4020

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. - 2017 год.

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

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"