

"УТВЕРЖДЕНО"

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

Иванушкина А.Н.

2023г.



**ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ\***  
**НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 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

Школа **МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область** Утвердил: должность **директор**  
**Меню приготавливаемых блюд** фамилия **Иванушкина А.Н.**  
 Возрастная категория **1-4 классы** дата **1 11 2023**  
 день **11** месяц **11** год **2023**

Неделя	дата	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	06.ноя	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	75,00	432	24
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты	Яблоко	100	2,40	1,04	9,80	42,00	к/к	25
			Итого за день:					545	17,53	16,35	82,78
1	07.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета куриная	80	9,30	4,12	12,20	12,00	129	50
			гор.блюдо	Макароны отварные с тертым сыром	180/20	5,30	14,40	26,20	351,60	333	36
			гор.напиток	напиток шиповник	200	0,60	0,20	27,00	111,00	101	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты								
Итого за день:					320	18,4	19,4	33,4	572,5		103
1	08.ноя	Завтрак	гор.блюдо	плов из отварной говядины	200	15,05	19,20	32,00	332,00	113	95
			гор.напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,20	21,20	71,00	293	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты								
			Итого за день:					440	18,75	19,08	72,6
1	09.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля рыбная(минтай)	70	1,50	9,00	8,50	203,00	394	36
			гор.блюдо	картофельное пюре	160	3,10	4,92	26,20	141,00	520(3)	36
			гор.напиток	кисель	200	0,10	0,10	21,02	116,19	411	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты								
соус	Соус белый основной	30	0,60	0,00	1,10	28,00	233	3			
Итого за день:					500	18,48	19,1	78,02	586,09		88
1	10.ноя	Завтрак	гор.блюдо	бефстроганов из говядины	100	11,00	12,71	18,20	191,00	176	90
			гор.блюдо	каша перловая рассыпчатая	180	4,00	3,34	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								
Итого за день:					500	18,3	17,23	67,7	503,9		109
ВСЕГО за неделю:					2305	91,46	91,76	384,6	2733,21		490
сбалансированность						1,0	1,0	4			

потребность 5 дней 

77	79	335	2350	490
96,25	98,75	418,75	2937,5	

Школа **МКОУ "СОШ №1" г.Бодайбо Иркутская область** Утвердил: должность **директор**  
**Меню приготавливаемых блюд** фамилия **Иванушкина А.Н.**  
 Возрастная категория **1-4 классы** дата **1 11 2023**  
 день **11** месяц **11** год **2023**

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.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	282	5
			хлеб	Булочка домашняя	60	5,60	7,00	17,20	157,00	471	27
			фрукты								
			Итого за день:					410	18,5	18,5	70,1
2	14.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	80	12,20	14,50	12,20	252,00	98	67
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным	180	0,70	4,00	34,20	158,00	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
			фрукты								
Итого за день:					500	16,6	19,28	79,2	570,27		91
2	15.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченая	80	4,56	12,00	0,2	174,00	125	65
			гор.блюдо	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,40	6,8	25,40	163,00	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
			фрукты								
Итого за день:					500	18,76	19,28	72,7	570,9		102
2	16.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	7,56	12,6	4,93	106,21	178	45
			гор.блюдо	пюре картофельное	160	3,10	4,92	26,20	141,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,20	0,00	29,02	116,19	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
			фрукты								
соус	Соус красный основной	30	0,60	0,00	3,40	36,00	233	4			
Итого за день:					500	18,8	19,49	76,75	497,3		98
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	3,76	1,80	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
			фрукты								
Итого за день:					520	16,25	18,08	70	473,9		75
ВСЕГО за неделю:					486	88,91	94,63	368,05	2651,27		490
сбалансированность						1,0	1,0	4			

потребность 5 дней 

77	79	335	2350	490руб
96,25	98,75	418,75	2937,5	

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

Утвердил: должность директор

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 классы

фамилия  
дата

Иванушкина А.Н.

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	101,00	286	24
			хлеб	бутерброд с сыром	56	9,2	5,8	24,2	190,00	1	20
			фрукты								
3	1	Итого за день:			501	18,6	17,62	73,3			75
3	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	111,00	301	13
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,46	97,90		4
			фрукты								
3	2	Итого за день:			440	17,96	16,08	82,7	540,9		112
3	22.ноя	Завтрак	гор.блюдо	гуляш из отв.говяд	100	8,70	13,90	3,10	11,00	259	86
				макароны	180	5,70	5,00	1,70	98,00	331	11
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,10	0,00	282	5
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
3	3	Итого за день:			520	17,7	19,58	69,3	18,9		106
3	23.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля из горбуши	70	11,1	9,9	1,00	190	394	41
				пюре картофельное	160	3,08	4,92	0,00	11,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,36	0,00	19,40	116,19	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,46	97,90	к/к	4
	соус	соус белый основной	30	0,4	3,2	9	23	237	3		
3	4	Итого за день:			500	19,14	18,7	3,22	568,09		93
3	24.ноя	Завтрак	гор.блюдо	котлета "Здоровье"	70	9,00	1,10	4,80	122,00	163	62
				гречка	150	6,60		25,40	206,00	323	17
			гор.напиток	компот из кураги	200	1,3	0,0	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	2,0	3,40	16,00	593	6		
3	5	Итого за день:			500	17,7	19,48	81,4	571,9		104
ВСЕГО за неделю:					500	91,1	91,46	379,94	2714,49		490
					сбалансированность		1,0	1,0	4		
					потребность 5 дней		77	79	335	2350	490руб
					96,25	98,75	418,75	2937,5			

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

Утвердил: должность директор

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

1-4 классы

фамилия  
дата

Иванушкина А.Н.

1	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	35,80	215,00	467	27
4	1	Итого за день:			500	19,1	18,97	73,79	551,16		80
4	28.ноя	Завтрак	гор.блюдо	Голубцы ленивые	70	5,06	9,39	4,93	10,21	178	45
				Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	180	10,40	6,80	45,00	38,00	297	20
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	22	5
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
	соус	соус красный основной	30	0,40	2,70	1,50	63,00	30(2)	5		
4	2	Итого за день:			520	19,16	19,57		587,1		79
4	29.ноя	Завтрак	гор.блюдо	курица запеченная	100	7,56	8,60	0,00	174,00	125	65
				Макароны отварные с тертым сыром	200	7,72	9,8	30,20	193,00	210	36,00
			гор.напиток	компот смеси с/фр	200	0,50	0,00	31,20	0,00	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	82	585,9		114
4	30.ноя	Завтрак	гор.блюдо	тефтеля мясная	70	8,90	4,40	6,60	156,00	283	58
				пюре картоф	160	3,10	5,40	20,30	141,00	335	36
			гор.напиток	кисель	200	1,3	0,00	19,40	116,19	274	9
			хлеб	хлеб	40	3,20	0,68	19,40	97,90	к/к	4
	закуска	горошек зеленый, консервированный	50	2,50	2,48	0,00	58,00	к/к	20		
4	4	Итого за день:			520	19,06	18,96	82,62	569,09		127
4	01.дек	Завтрак	гор.блюдо	сердце тушеное в соусе	100	10,1	14,40	11,30	206,00	262	57
				Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	6,00	4,00	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
4	5	Итого за день:				19,21	19,38	82	585,9		90
ВСЕГО за неделю:					95,5	96,26	400,14	2863,16		490	
					сбалансированность		1,0	1,0	4		
					потребность 5 дней		77	79	335	2350	490руб
					96,25	98,75	418,75	2937,5			

Меню составил: заведующая столовой  
организатор питания

Анищенко Л.М.

Быковец Е.А.