

"УТВЕРЖДЕНО"

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



Иванушкина А.Н. Иванушкина А.Н.

13.11.2024 2025г.

Приказ 13-осн

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 12-18 лет
НА 2024-2025 учебный год
2-е полугодие

* 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"

2025год

г.Бодайбо

Возрастная категория

5-11 классы

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы		
1	Завтрак	гор.блюдо	259	Гуляш из говядины	100	93	218,00	15,50	15,90	9,10		
		гор.блюдо	323	гречка отварная с маслом	160	18	208,00	3,60	4,60	39,70		
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10		
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
1	Итого за день:				500	123	556,9	22,4	21,18	77,3		
	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	55	72,00	9,30	7,12	10,40		
		гор.блюдо	333	Макароны отварные с тертым сыр	180	36	351,60	13,30	15,40	38,60		
		гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,20	27,00		
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
1	Итого за день:				520	111	632,5	26,4	23,4	95,4		
	Завтрак	гор.блюдо	113	плов из говядины	200	103	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
1	Итого за день:				440	119	550,9	18,75	19,08	72,6		
	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтеля рыбная(минтай)	70	41	203,00	11,50	11,0	8,50		
		гор.блюдо	593(3)	Соус белый основной	30	3	21,00	0,40	1,3	2,00		
		гор.блюдо	520(3)	картофельное пюре	160	41	141,00	3,08	4,9	20,00		
		гор.напиток	411	кисель	200	9	116,19	0,10	1,1	29,02		
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	57	25	190,00	6,20	3,80	24,20		
1	Итого за день:				517	119	671,19	21,28	22,12	83,72		
	Завтрак	гор.блюдо	176	бефстроганов из говядины	100	98	191,00	11,00	12,71	18,20		
		гарнир	297	каша перловая рассыпчатая	160	12	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
1	Итого за день:				500	122	503,9	18,3	18,23	67,7		
	Завтрак	гор.блюдо	431	жаркое из отварной говядины	200	110	334,00	15,00	17,90	48,90		
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40		
		гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	9	62,00	0,30	0,10	15,20		
1	Итого за день:				440	126	493,9	18,5	18,68	83,5		
ВСЕГО за неделю:					2917	720	3409,29	125,63	122,69	480,22		
					<i>сбалансированность</i>			1,0	1,0	4		
					<i>потребность 6 дней</i>			720	3264	108	110,4	459,6
								4080	135	138	574,5	

2	Завтрак	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины	70	56	201,00	9,90	15,50	9,90
		гор.блюдо	167	Пюре гороховое	160	15	292,00	7,70	0,80	41,60
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
					233	Соус белый основной	30	3	36,00	0,60
2	Итого за день:				500	86	661,9	21,5	19,18	83,4
	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
		гор.блюдо	333	Макароны отварные с тертым сыр	170	36	250,00	5,10	7,00	32,20
		гор.блюдо	593(3)	Соус томатный	30	5	6,00	0,60	0,2	3,40
		гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	71,00	0,50	0,1	11,20
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	Итого за день:				510	124	676,9	21,6	22,48	80,1
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	5,20
		гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с м	180	21	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40
2	Итого за день:				500	110	570,9	18,76	19,28	77
	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	210	110	299,00	14,05	17,8	14,00
		гор.напиток	274	кисель	200	9	118,19	1,36	0,00	29,02
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
		хол.закуска	к/к	горошек зеленый конс.	50	24	29,00	0,50	0,2	20,50

4				Итого за день:	540	154	1074,9	34,4	32,58	129,1	
	Завтрак	гор.блюдо	283	тефтеля мясная	70	58	156,00	8,90	10,40	6,60	
		гор.блюдо	167	Пюре гороховое	160	14	192,00	5,70	5,80	41,60	
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10	
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	590(2)	соус красный основной	30	5	63,00	0,40	2,70	1,90	
4			Итого за день:	500	89	543,9	18,3	19,58	78,6		
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	65	174,00	7,56	8,60	0,20	
		гор.блюдо	333	Макароны отварные с тертым сыр	170	36	293,00	11,10	12,80	32,20	
		гор.напиток	293	компот смеси с/фр	200	9	121,00	0,50	0,30	31,20	
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
4			Итого за день:	490	117	685,9	22,36	22,38	83		
	Завтрак	гор.блюдо	258	Жаркое по-домашнему	200	110	319,00	13,30	18,30	15,10	
		гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	1,36	0,00	29,02	
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
		закуска	к/к	огурец соленый	60	30	7,5	0,4	0,1	9,80	
4			Итого за день:	500	156	540,59	18,26	19,08	73,32		
	Завтрак	гор.блюдо	262	сердце тушеное в соусе	100	63	206,00	10,51	14,40	9,30	
		гор.блюдо	297	Рис отварной рассыпчатый с масл	160	17	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40	
4			Итого за день:	500	100	585,9	19,01	19,38	74		
	Завтрак	гор.блюдо	442,443,444	пельмени отварные с маслом сли	205	84	471,05	17,84	19,93	44,07	
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10	
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	47	15	102,00	4,30	2,30	24,20	
4			Итого за день:	452	104	608,05	22,24	22,23	77,37		
ВСЕГО за неделю:				2982	720	4039,24	134,57	135,23	515,39		
				сбалансированность			1,0	1,0	4		
				потребность 6 дней		720	3264	108	110,4	459,6	
							4080	135	138	574,5	

ИТОГ:

Всего за 24 дня

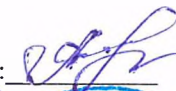
Средняя сбалансированность

потребность в день

потребность 24 дня

Цена блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества, г		
		Белки	Жиры	Углеводы
2880	14670,49	504,34	508,05	2009,74
		1,0	1,0	4,0

120	544	18	18,4	76,6
	680	22,5	23	95,75
2880	13056	432	441,6	1838,4
	16320	540	552	2298

Циклическое 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"