

"УТВЕРЖДЕНО"

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

Иванушкина А.Н.

2025г.



Приказ 13-сен

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 7-11 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			1-4 классы							
Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
1	Завтрак	гор.блюдо	188	Каша ячневая на натуральном молоке	205	30	196,00	7,40	8,5	26,90
		гор.напиток	432	напиток кофейный на молоке	200	25	135,00	3,00	7,6	24,90
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,7	19,40
		фрукты	к/к	Яблоко	96	28	42,00	2,40	1,0	9,80
1	Итого за день:				541	90	470,9	16	17,82	81
1	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	55	72,00	9,30	7,1	10,40
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сливочн	180	13	198,00	5,70	8,0	22,40
		гор.напиток	301	напиток шиповник	200	13	111,00	0,60	0,2	27,00
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,7	19,40
1	Итого за день:				500	88	478,9	18,8	16	79,2
1	Завтрак	гор.блюдо	113	плов из говядины	200	103	332,00	15,05	18,3	32,00
		гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	121,00	0,50	0,1	21,20
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,7	19,40
1	Итого за день:				440	119	550,9	18,75	19,08	72,6
1	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	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
1	Итого за день:				500	101	579,09	18,28	19	78,92
1	Завтрак	гор.блюдо	176	бефстроганов из говядины	100	98	191,00	11,00	12,7	18,20
		гарнир	297	каша перловая рассыпчатая	160	12	180,00	4,00	4,8	21,00
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,0	9,10
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,7	19,40
1	Итого за день:				500	122	503,9	18,3	18,23	67,7
				ВСЕГО за неделю:	2481	520	2583,69	90,13	90,13	379,42
сбалансированность								1,0	1,0	4

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
2	Завтрак	гор.блюдо	309	каша кукурузная молочная	205	31	352,00	9,90	11,0	37,40
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,0	9,10
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	60	29	150,00	9,00	6,8	17,20
		кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	35	12	44,00	0,03	0,0	19,85
2	Итого за день:				500	77	581	19,03	17,83	83,55
	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сливочн	160	12	158,00	0,70	4,00	34,70
		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:				500	100	584,9	17,2	19,48	82,6
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20
		гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с маслом	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	72
	Завтрак	гор.блюдо	тк118	рагу овощное с мясом	210	110	269,00	14,05	17,3	14,00
		гор.напиток	274	кисель	200	9	116,19	1,36	0,80	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
2	Итого за день:				500	150	512,09	19,11	18,22	82,92
	Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	54	128,00	9,25	12,6	2,50
		гор.блюдо	323	рис припущен.	160	17	213,00	3,70	4,80	39,00
		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
2	Итого за день:				500	83	473,9	16,25	18,08	70
				ВСЕГО за неделю:	500	520	2722,79	90,35	92,89	391,07
сбалансированность								1,0	1,0	4
потребность 5 дней						520	2350 2937,5	77 96,25	79 98,75	335 418,75

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калори йность	Белки	Жиры	Углеводы
3	Завтрак	гор.блюдо	184	Каша пшенная на молоке с маслом сли	205	31	232,00	9,40	15,10	30,50
		гор.напиток	630	чай с молоком и сахаром	200	12	111,40	1,40	1,4	11,20
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
		фрукты	к/к	мандарин	60	23	33,00	2,00	0	8,00

3	Итого за день:				505	73	474,3	16	17,38	69,1
	Завтрак	гор.блюдо	54-25м	курица тушеная с морковью	100	67	126,40	11,10	10,70	4,40
		гор.блюдо	323	рис припущен.	160	17	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40
3	Итого за день:				500	104	548,3	18,6	18,38	82,8
	Завтрак	гор.блюдо	431	макаронник с мясом	200	112	443,42	15,30	17,50	39,50
		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	595(3)	соус томатный	60	5	11,00	0,50	0,50	3,30
3	Итого за день:				500	129	587,32	19,1	18,68	71,3
	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтели из горбуши	70	51	190	11,1	9,9	12,9
		гор.блюдо	335	пюре картофельное	160	41	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	7	97,90	3,20	0,68	19,40
		соус	237	соус белый основной	30	3	23	0,4	3,2	1,9
3	Итого за день:				500	111	568,09	19,14	18,7	73,22
	Завтрак	гор.блюдо	163	котлета "Здоровье"	70	66	122,00	9,00	12,10	4,80
		гор.блюдо	297	каша пшеничная рассыпчатая	165	12	180	4,5	3,92	31
		гор.напиток	292	компот из кураги	200	15	130	1,8	0,1	24,4
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
		соус	593	соус красный	30	3	16,00	0,60	2,00	3,40
3	Итого за день:				505	103	545,9	19,1	18,8	83
				ВСЕГО за неделю:		520	2723,91	91,94	91,94	379,42
				сбалансированность				1,0	1,0	4
				потребность 5 дней	520	2350	77	79	335	
						2937,5	96,25	98,75	418,75	

Нед	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калори	Белки	Жиры	Углеводы
еля	лиши	меню	рецептуры		блюда, г		йность			
4	Завтрак	гор.блюдо	311	Каша манная на молоке с маслом слив	225	33	244,92	9,93	12,03	28,78
		гор.напиток	288	какао на молоке	200	25	98,00	3,60	3,30	13,70
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	97,90	3,20	0,68	19,40
		кондитерское	к/к	Конфеты шоколадные с начинкой	35	16	44,00	0,03	0,03	9,85
4	Итого за день:				500	81	484,82	16,76	16,04	71,73
	Завтрак	гор.блюдо	283	тефтели 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	69	174,00	7,56	8,60	0,20
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сливочн	180	13	158,00	6,70	7,00	28,70
		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:				500	98	550,9	17,96	16,58	79,5
	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	60	26	7,50	0,40	0,10	9,80
4	Итого за день:				500	152	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 маслом с.	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
				ВСЕГО за неделю:		520	2706,11	90,29	90,66	377,15
				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

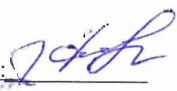
Средняя сбалансированность

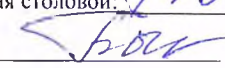
потребность в день

потребность 20 дней

Цена блюда	Энерге тическ ая	Пищевые вещества, г		
		Белки	Жиры	Углевод ы
2080	10736,5	362,71	365,62	1527,06
		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

Примерное меню составил заведующая столовой: 

Индивидуальный предприниматель: 

Анищенко Л.М.

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"

