

"УТВЕРЖДЕНО"

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



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

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы				
1	Завтрак	гор.блюдо	188	Каша ячневая на натуральном мо	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				
			к/к											
		<i>итого</i>			541	90	470,9	16	17,82	81				
	Обед	1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишелью	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				
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	56	24	190,00	9,20	5,80	24,20				
			<i>итого</i>			506	69	666,45	31	23,8	85,1			
1	Итого за день:				1047	159	1137,35	47	41,62	166,1				
1	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	55	72,00	9,30	7,1	10,40				
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сли	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				
		фрукты												
		<i>итого</i>			500	88	478,9	18,8	16	79,2				
	Обед	1 блюдо	68	Свекольник со сметаной	260	57,00	575,27	22,02	25,91	58,09				
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	69	708,17	25,32	26,59	86,59			
1	Итого за день:				1000	157	1187,07	44,12	42,59	165,79				
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				
			<i>итого</i>			440	119	550,9	18,75	19,08	72,6			
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми	250	46	499,54	22,90	24,30	91,50				
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7	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>			490	58	632,44	26,2	24,98	120			
	1	Итого за день:				930	177	1183,34	44,95	44,06	192,6			
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				
		<i>итого</i>			500	101	579,09	18,28	19	78,92				
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	260	52	469,84	19,25	21,20	65,40				
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7	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	64	602,74	22,55	21,88	93,9			
1	Итого за день:				1000	165	1181,83	40,83	40,88	172,82				
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				
		фрукты												
		<i>итого</i>			500	122	503,9	18,3	18,23	67,7				
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	260	53,00	541,00	21,70	25,60	72,40				
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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>			200	45,00	86,00	1,00	0,20	19,80			
	<i>итого</i>			700	110	759,9	26	26,48	120,7					
1	Итого за день:				1200	232	1263,8	44,3	44,71	188,4				
ВСЕГО за неделю:					4477	890	5953,39	221,2	213,86	885,71				
								<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	

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	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
		<i>итого</i>			500	77	581	19,03	17,83	83,55
	Обед	1 блюдо	134	Суп крестьянский с крупой	250/10	45,00	376,89	12,03	25,26	51,37
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	57	509,79	15,33	25,94	79,87
2				Итого за день:	740	134	1090,79	34,36	43,77	163,42
	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	12,20	14,50	13,90
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сли	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
		<i>итого</i>			500	100	584,9	17,2	19,48	82,6
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	250/10	52,00	497,54	11,70	20,00	51,60
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	64	630,44	15	20,68	80,1
2				Итого за день:	500	164	1215,34	32,2	40,16	162,7
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	4,56	11,60	0,20
		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
		<i>итого</i>			500	110	570,9	18,76	19,28	72
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на	250	46,00	499,54	27,90	14,30	91,50
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	50,00	360,00	6,60	12,40	55,80
		<i>итого</i>			590	108	992,44	37,8	27,38	175,8
2				Итого за день:	1090	218	1563,34	56,56	46,66	247,8
	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	0,00	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
		<i>итого</i>			500	150	512,09	19,11	18,22	82,92
	Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	250	42,00	398,54	12,70	21,50	28,80
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	54	531,44	16	22,18	57,3
2				Итого за день:	990	204	1043,53	35,11	40,4	140,22
	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
		<i>итого</i>			500	83	473,9	16,25	18,08	70
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	250/10	53,00	391,00	21,70	25,60	78,40
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	65	523,9	25	26,28	106,9
2				Итого за день:	740	148	997,8	41,25	44,36	176,9
				ВСЕГО за неделю:	3820	868	5910,8	199,48	215,35	891,04
				<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 ы	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорий ность	Белки	Жиры	Углево ды
3	Завтрак	гор.блюдо	184	Каша пшеничная на молоке с маслом	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
		<i>итого</i>			505	73	474,3	16	17,38	69,1
	Обед	1 блюдо	68	Свекольник	260	57,00	515,78	20,02	24,41	72,09
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	69	648,68	23,32	25,09	100,59

3				Итого за день:	1005	142	1122,98	39,32	42,47	169,69
3	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
		итого			500	104	548,3	18,6	18,38	82,8
	Обед	1 блюдо	67	Суп из овощей с фасолью на мясе	260	48,00	488,31	17,80	20,20	52,70
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			500	60	621,21	21,1	20,88
3			Итого за день:	1000	164	1169,51	39,7	39,26	164	
3	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
		итого			500	129	587,32	19,1	18,68	71,3
	Обед	1 блюдо	61	суп картофельный с пшеном	250	45,00	432,50	19,25	20,20	71,90
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	105,00	0,10	0,00	9,10
			итого			490	57	635,4	22,55	20,88
3			Итого за день:	990	186	1222,72	41,65	39,56	171,7	
3	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтеля 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
		итого			500	111	568,09	19,14	18,7	73,22
	Обед	1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишелью	250	40,00	331,00	12,70	12,50	38,80
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			467	50,00	360,00	6,60	12,40
				590	102	823,9	22,6	25,58	123,1	
3			Итого за день:	1090	213	1391,99	41,74	44,28	196,32	
3	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
		итого			505	103	545,9	19,1	18,8	83
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне	250/10	52,00	497,54	22,70	24,10	61,60
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	55	25	190,00	9,20	5,80	24,20
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			255	82	722,54	32	29,9
3			Итого за день:	760	185	1268,44	51,1	48,7	177,9	
ВСЕГО за неделю:				4590	890	6175,64	213,51	214,27	879,61	
				сбалансированность			1,0	1,0	4	
				потребность 5 дней		890	5875	192,5	197,5	837,5
						7050	231	237	1005	

Неделя	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
4	Завтрак	гор.блюдо	311	Каша манная на молоке с маслом	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
			итого			500	81	484,82	16,76	16,04
	Обед	1 блюдо	56	Борщ из свежей капусты на м/б сс	270	50,00	497,54	21,70	24,00	68,60
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	97,90	3,20	0,68	19,40
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
			итого			510	62	630,44	25	24,68
	4			Итого за день:	1010	143	1115,26	41,76	40,72	168,83
4	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
		итого			500	89	543,9	18,3	19,58	78,6
Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	250	42,00	284,30	12,80	12,75	27,90	

		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	7,00	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	50,00	360,00	6,60	12,40	55,80	
		<i>итого</i>			590	104	777,2	22,7	25,83	112,2	
4				Итого за день:	1090	193	1321,1	41	45,41	190,8	
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	69	174,00	7,56	8,60	0,20	
		гор.блюдо	331	Макароны отварные с маслом сли	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	
		<i>итого</i>			500	98	550,9	17,96	16,58	79,5	
	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	7,00	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	58	592,44	21,2	21,98	92	
4				Итого за день:	990	156	1143,34	39,16	38,56	171,5	
	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	
		<i>итого</i>			500	152	540,59	18,26	19,08	73,32	
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник ленинградский на м/б	260	52,00	469,84	20,25	21,20	65,40	
		хлеб	к/к	хлеб	40	7	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	64	602,74	23,55	21,88	93,9	
4				Итого за день:	1000	216	1143,33	41,81	40,96	167,22	
	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	
		<i>итого</i>			500	100	585,9	19,01	19,38	74	
	Обед	1 блюдо	67	Суп из овощей с фасолью на мяс	260	48,00	488,31	17,80	20,20	52,70	
		хлеб	1	Бутерброд с сыром	60	29	190,00	9,20	5,80	24,20	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		<i>итого</i>			520	82	713,31	27,1	26	86	
4				Итого за день:	1020	182	1299,21	46,11	45,38	160	
ВСЕГО за неделю:					4590	890	6022,24	209,84	211,03	858,35	
					<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	24062,07	844,03	854,51	3514,71
		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

Примерное 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"