

"УТВЕРЖДЕНО"

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



Иванушкина А.Н.

"30" августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 4-х недельное МЕНЮ*
НА ДЕТСКИЙ РАЦИОН завтрак 12-18 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

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	86	218,00	15,50	15,90	9,10			
		гор.блюдо	323	гречка отварная с маслом	185	20	206,00	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	5	97,90	3,20	0,68	19,40			
1	Итого за день:				525	116	556,9	22,4	21,18	77,3			
	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	50	72,00	9,30	9,12	10,40			
		гор.блюдо	210	Макароны отварные с тертым сыр	200	36,00	263,40	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			
1	Итого за день:				520	104	544,3	19,32	19,8	82			
	Завтрак	гор.блюдо	113	плов из отварной говядины	200	95	332,00	15,05	20,30	36,00			
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40			
		гор.напиток	293	Компот из смеси сухофруктов	200	9	121,00	0,50	0,10	21,20			
1	Итого за день:				440	109	550,9	18,75	21,08	76,6			
	Завтрак	гор.блюдо	394	тефтеля рыбная(минтай)	70	36	203,00	11,50	11,00	8,50			
		гор.блюдо	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			
1	Итого за день:				520	112	587,09	18,93	18,94	80,57			
	Завтрак	гор.блюдо	176	бефстроганов из говядины	100	90	196,00	11,00	12,71	18,20			
		гор.блюдо	297	каша перловая рассыпчатая	160	10	216,00	4,00	5,84	31,00			
		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			
1	Итого за день:				500	110	544,9	18,3	19,23	77,7			
	Завтрак	гор.блюдо	431	жаркое из отварной говядины	200	100	334,00	18,00	19,90	18,90			
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	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			
		фрукты	к/к	Яблоко	220	55	82,00	0,80	0,8	23,40			
1	Итого за день:				660	169	575,9	22,3	21,48	76,9			
ВСЕГО за неделю:					3165	720	3359,99	120	121,71	471,07			
							<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	

Нед	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорий	Белки	Жиры	Углево
2	Завтрак	гор.блюдо	283	Тефтели из говядины	70	58	201,00	9,90	13,50	9,90
		гор.блюдо	167	Пюре гороховое	180	14	292,00	7,70	0,80	41,60
		гор.напиток	433	Какао на натуральном молоке	200	24	134,00	2,90	2,50	24,80
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40
					233	Соус белый основной	50	5	36,00	0,60
2	Итого за день:				540	106	760,9	24,3	19,68	99,1
	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	80	67	252,00	12,20	14,50	13,90
		гор.блюдо	210	Макароны отварные с тертым сыр	200	36,00	193,00	7,72	9,8	30,20
		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
2	Итого за день:				520	117	613,9	23,62	25,08	74,7
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	80	65	174,00	4,56	11,60	0,20
		гор.блюдо	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
2	Итого за день:				500	103	570,9	18,76	19,28	72
	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	106,21	10,56	14,69	4,93
		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	29,02
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40
		напиток	442	Сок фруктовый в индивидуальной	200	42	86,00	1,00	0,20	19,80

2				Итого за день:	670	137	547,3	19,2	20,49	93,15	
Завтрак	гор.блюдо	123	печень по-строгановски	100	50	128,00	9,25	12,60	2,50		
	гор.блюдо	323	рис припущен.	180	18	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		
	фрукты	к/к	Яблоко	120	30	42,00	2,40	1,04	9,80		
2			Итого за день:	640	108	515,9	18,65	19,12	79,8		
Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	150	92	343,27	12,80	11,50	43,80		
	гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	185/15/7	9	62,00	0,30	0,10	15,20		
	хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	48,00	360,00	6,60	12,40	55,80		
2			Итого за день:	250	149	765,27	19,7	24	114,8		
ВСЕГО за неделю:				3120	720	3774,17	124,23	127,65	533,55		
				<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	

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
3	Завтрак	гор.блюдо	98	Котлета мясная	70	67	252,00	6,20	14,50	13,90	
		гарнир	172	гречка отварная рассыпчатая	180	20	105,60	12,48	8,16	54,48	
		гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	9,00	162,00	0,32	3,25	25,34	
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40	
		соус	233	Соус томатный	50	7	36,00	0,60	0,20	3,40	
3			Итого за день:	540	108	653,5	22,8	26,79	116,52		
Завтрак	гор.блюдо	54-25м	курица тушеная с морковью	100	65	126,40	11,10	11,70	4,40		
	гор.блюдо	323	рис припущен.	180	18	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		
	хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	48,00	360,00	6,60	8,40	55,80		
3			Итого за день:	620	149	908,3	25,2	27,78	143,6		
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	8,70	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		
	3			Итого за день:	520	107	548,9	20,7	19,58	69,3	
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		
	3			Итого за день:	470	91	545,09	18,74	15,5	71,32	
Завтрак	гор.блюдо	163	котлета "Здоровье"	70	62	122,00	9,00	12,10	4,80		
	гор.блюдо	323	гречка	180	20	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	759	соус красный основной	50	7	29,40	1,12	1,70	2,95		
3			Итого за день:	540	109	585,3	18,22	19,18	80,95		
Завтрак	гор.блюдо	440	капуста тушеная с курицей	200	95	417,59	17,17	21,66	27,66		
	хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40		
	хлеб	282	чай с сахаром	200	5	35,00	0,10	0,00	9,10		
	хл/булочное	467	Уголок с повидлом	100	51,00	282,00	4,90	6,20	36,20		
3			Итого за день:	540	156	832,49	25,37	28,54	92,36		
ВСЕГО за неделю:				3230	720	4073,58	131,03	137,37	574,05		
				<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	

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
4	Завтрак	гор.блюдо	129	котлета куриная	80	50	316,00	5,00	1,40	15,50
		гор.блюдо	167	Пюре гороховое	185	14	292,00	7,70	5,80	41,60
		гор.напиток	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40
		хлеб	288	какао на молоке	200	24	98,00	3,60	3,30	13,70
		соус	590(3)	соус белый основной	50	5	23,00	4,40	8,70	1,90
		фрукт	к/к	Яблоко	115	29	34,20	0,30	0,03	8,00

4				Итого за день:	670	127	861,1	24,2	19,91	100,1
	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	103,21	5,06	9,39	4,93
		гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с м	180	20	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	5	63,00	0,40	2,70	1,90
4				Итого за день:	520	80	587,11	19,16	19,57	80,73
	Завтрак	гор.блюдо	125	курица запеченая	100	65	174,00	7,56	8,60	0,20
		гор.блюдо	210	Макароны отварные с тертым сыр	200	36,00	193,00	7,72	9,8	30,20
		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
		хл/булочное	746	Пирог с капустой	100	48,00	231,00	6,90	5,60	37,60
4				Итого за день:	640	163	816,9	25,88	24,98	118,6
	Завтрак	гор.блюдо	283	тефтеля мясная	70	58	156,00	8,90	10,40	6,60
		гор.блюдо	335	пюре картоф	160	36	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
		закуска	к/к	горошек зелёный, консервированн	50	20	58,00	2,50	2,48	7,30
4				Итого за день:	520	128	569,09	19,06	18,96	82,62
	Завтрак	гор.блюдо	262	сердце тушеное в соусе	100	57	206,00	10,71	14,40	11,30
		гор.блюдо	297	Рис отварной рассыпчатый с масл	180	16	240,00	4,30	4,20	41,10
		гор.напиток	401	Напиток из шиповника	200	13	42,00	1,00	0,10	10,20
		хлеб	к/к	хлеб	40	5	97,90	3,20	0,68	19,40
4				Итого за день:	520	91	585,9	19,21	19,38	82
	Завтрак	гор.блюдо	442,443,444	пельмени отварные с маслом сли	205	84	471,05	19,84	22,93	37,07
		гор.напиток	282	чай с сахаром	200	5	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
4				Итого за день:	605	131	592,05	20,94	23,13	65,97
ВСЕГО за неделю:					3475	720	4012,15	128,45	125,93	530,02
				<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

ИТОГ:

Всего за 24 дня

Средняя сбалансированность

потребность в день

потребность 24 дня

Цена блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества, г		
		Белки	Жиры	Углеводы
2880	15219,89	503,71	512,66	2108,69
		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"