

"УТВЕРЖДЕНО"

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



*Иванушкина А.Н.* Иванушкина А.Н.

*30* "августа" 2024г.

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

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
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
		<i>итого</i>				525	116	556,9	22,4	21,18
	Обед	1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишелью	300	55,00	573,02	23,20	33,00	42,60
		напиток	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40
		хлеб бел.	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
		<i>итого</i>				540	65	705,92	26,5	33,68
	<b>Итого за день:</b>					<b>1065</b>	<b>181</b>	<b>1262,82</b>	<b>48,9</b>	<b>54,86</b>
1	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
		<i>итого</i>				520	104	544,3	19,32	19,8
	Обед	1 блюдо	68	Свекольник	310	61,00	598,94	52,42	40,29	114,50
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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	469	Булочка с повидлом	100	48,00	458,30	10,23	12,40	58,70
		<i>итого</i>				650	119	1190,14	65,95	53,37
<b>Итого за день:</b>					<b>1170</b>	<b>223</b>	<b>1734,44</b>	<b>85,27</b>	<b>73,17</b>	<b>283,7</b>
1	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
			249	пирожок с начинкой	100	48,00	251,00	6,10	5,30	44,40
		<i>итого</i>				540	157	801,9	24,85	26,38
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми и	320	55,00	582,36	19,60	15,10	88,50
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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								
		<i>итого</i>				560	65	715,26	22,9	15,78
<b>Итого за день:</b>					<b>1100</b>	<b>222</b>	<b>1517,16</b>	<b>47,75</b>	<b>42,16</b>	<b>238</b>
1	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
	<i>итого</i>				520	112	587,09	18,93	18,94	80,57
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне, с	310	55,00	563,47	12,60	16,20	98,50
		хлеб бел.	1	бутерброд с сыром	40/20	26	190	9,2	5,8	24,2
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10
		<i>итого</i>				510	86	788,47	21,9	22
<b>Итого за день:</b>					<b>1030</b>	<b>198</b>	<b>1375,56</b>	<b>40,83</b>	<b>40,94</b>	<b>212,37</b>
1	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
		<i>итого</i>				500	110	544,9	18,3	19,23
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	310	57,00	599,20	22,10	26,70	45,10
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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>				550	67	732,1	25,4	27,38
	<b>Итого за день:</b>					<b>1050</b>	<b>177</b>	<b>1277</b>	<b>43,7</b>	<b>46,61</b>
1	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
		<i>итого</i>				440	114	493,9	21,5	20,68
	Обед	1 блюдо	к/к	яблоко	170	43	82,00	0,80	0,8	19,10
		хл/булочное	469	Булочка с повидлом	100	48,00	458,30	10,23	12,40	58,70
		<i>итого</i>				270	91	540,3	11,03	13,2
<b>Итого за день:</b>					<b>710</b>	<b>205</b>	<b>1034,2</b>	<b>32,53</b>	<b>33,88</b>	<b>131,3</b>
<b>ВСЕГО за неделю:</b>					<b>6125</b>	<b>1206</b>	<b>8201,18</b>	<b>298,98</b>	<b>291,62</b>	<b>1165,07</b>
<b>сбалансированность</b>								<b>1,0</b>	<b>1,0</b>	<b>4</b>
<b>потребность 6 дней</b>					<b>1206</b>		<b>8160</b>	<b>270</b>	<b>276</b>	<b>1149</b>
							<b>9792</b>	<b>324</b>	<b>331,2</b>	<b>1378,8</b>

Нед	Прием	Раздел	№	Блюда	Вес	Цена	Калорийн	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	2,20	3,40
	<i>итого</i>				540	106	760,9	24,3	19,68	99,1
	Обед	1 блюдо	65	Суп крестьянский с крупой нам/б	300	53	427,91	2,44	6,24	13,64
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40

		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
			453	Булочка сдобная	100	48	360,00	25,10	21,90	99,00	
		итого			640	111	920,81	30,84	28,82	141,14	
2				<b>Итого за день:</b>	1180	217	1681,71	55,14	48,5	240,24	
	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	
			233	Соус томатный	50	7	36,00	0,60	2,20	3,40	
		итого			570	124	649,9	24,22	27,28	78,1	
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	300	52	417,00	2,00	6,00	74,00	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
			442	Сок фруктовый в индивидуальной	200	42	86,00	1,00	0,2	19,80	
		итого			740	104	635,9	6,3	6,88	122,3	
2				<b>Итого за день:</b>	1310	228	1285,8	30,52	34,16	200,4	
	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	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40	
		итого			500	103	570,9	18,76	19,28	72	
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми с	320	52	742,00	19,60	25,10	88,50	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			560	62	874,9	22,9	25,78	117	
2				<b>Итого за день:</b>	1060	165	1445,8	41,66	45,06	189	
	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	106,21	10,56	12,69	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	453	Булочка сдобная	100	48	360,00	25,10	21,90	99,00	
		итого			570	143	821,3	43,3	40,19	172,35	
	Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней на кур/б	300	46	391,00	33,40	33,30	71,40	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5	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			540	56	523,9	36,7	33,98	99,9	
2				<b>Итого за день:</b>	1110	199	1521,2	80	74,17	272,25	
	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	
		итого			520	78	473,9	16,25	18,08	70	
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б со с	310	57	410,00	22,10	56,70	97,30	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			550	67	542,9	25,4	57,38	125,8	
2				<b>Итого за день:</b>	1070	145	1016,8	41,65	75,46	195,8	
	Завтрак	гор.блюдо	366	запеканка из творога	150	92	543,27	42,80	11,50	43,80	
		гор.напиток	431	Чай с сахаром и лимоном	200	9	62,00	0,30	0,10	15,20	
		хл/булочное	467	Булочка домашняя	100	48,00	360,00	6,60	14,40	55,80	
		итого			450	149	965,27	49,7	26	114,8	
	Обед	1 блюдо	к/к	Сок фруктовый в индивидуальной	200	42	86,00	1,00	0,2	39,80	
		Фрукты	к/к	Яблоко	240	61	164,00	0,93	0,45	25,30	
		напиток									
		итого			440	103	250	1,93	0,65	65,1	
2				<b>Итого за день:</b>	890	252	1215,27	51,63	26,65	179,9	
				<b>ВСЕГО за неделю:</b>	6620	1206	8166,58	300,6	304	1277,59	
				<b>сбалансированность</b>				1,0	1,0	4	
				<b>потребность 6 дней</b>				1206	8160	270	1149
								9792	324	331,2	1378,8

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
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
		сыр	97	сыр (порциями)	20	24	74,2	4,6	6	14,5
		итого			560	132	727,7	27,4	32,79	131,02
	Обед	1 блюдо	68	Свекольник на м/б	310	61,00	574,94	28,42	28,35	86,51
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			550	71	707,84	31,72	29,03	115,01
3				<b>Итого за день:</b>	1110	203	1435,54	59,12	61,82	246,03
	Завтрак	гор.блюдо	54-25м	курица тушенная 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
		итого			620	149	908,3	25,2	27,78	143,6
	Обед	1 блюдо	53	Щи из свежей капусты на м/б с мя	310	57,00	549,20	18,32	18,25	34,08
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	97,90	3,20	0,68	19,40

		напиток	282	чай с сахаром	200	5,00	35,00	0,10	0,00	9,10	
		фрукт									
		итого			550	67	682,1	21,62	18,93	62,58	
3				<b>Итого за день:</b>	1170	216	1590,4	46,82	46,71	206,18	
	Завтрак	гор.блюдо	259	гуляш из отв.говяяд	100	86	218,00	6,70	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	
		итого			520	107	548,9	20,7	19,58	69,3	
	Обед	1 блюдо	61	суп картофельный с пшеном	300	53,00	599,00	14,70	20,64	94,48	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	4,00	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			540	62	731,9	18	21,32	122,98	
3				<b>Итого за день:</b>	1060	169	1280,8	38,7	40,9	192,28	
	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	
		хл/булочное	249	пирожок с начинкой	100	48,00	251,00	6,10	5,30	44,40	
		итого			570	139	796,09	24,84	20,8	115,72	
	Обед	1 блюдо	59	Суп картофельный с вермишелью	300	42,00	533,02	25,24	25,03	96,56	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			540	52	665,92	28,54	25,71	125,06	
3				<b>Итого за день:</b>	1110	191	1462,01	53,38	46,51	240,78	
	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	
		итого			540	109	585,3	18,22	19,18	80,95	
	Обед	1 блюдо	54	Рассольник на мясном бульоне , с	300	52	417,00	22,00	26,00	84,00	
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	55,00	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			540	112	549,9	25,3	26,68	112,5	
3				<b>Итого за день:</b>	1080	221	1135,2	43,52	45,86	193,45	
		гор.блюдо	440	капуста тушеная с курицей	200	95	417,59	47,17	41,66	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	
		итого			440	105	550,49	50,47	42,34	56,16	
	Обед	1 блюдо	847	яблоко	200	50	47	0,4	0,4	9,8	
		хл/булочное	467	Уголок с повидлом	100	51,00	282,00	4,90	6,20	76,20	
		напиток									
		итого			300	101	329	5,3	6,6	86	
3				<b>Итого за день:</b>	740	206	1432,49	55,77	48,94	142,16	
		<b>ВСЕГО за неделю:</b>			6270	1206	8336,44	297,31	290,74	1220,88	
					<b>сбалансированность</b>			1,0	1,0	4	
					<b>потребность в день</b>		1206	8160	270	276	1149
							9792	324	331,2	1378,8	

Нед еля	Прием пищи	Раздел меню	№ рецептуры	Блюда	Вес блюда, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
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
		итого			670	127	861,1	24,2	19,91	100,1
	Обед	1 блюдо	56	Борщ из свежей капусты на м/б сс	300/20	52,00	517,00	32,00	28,00	114,00
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			240	62	649,9	35,3	28,68	142,5
4				<b>Итого за день:</b>	910	189	1511	59,5	48,59	242,6
	Завтрак	гор.блюдо	178	Голубцы ленивые	70	45	103,21	5,06	9,39	4,93
		гор.блюдо	297	Гречка отварная рассыпчатая с ма	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
		итого			520	80	587,11	19,16	19,57	80,73
	Обед	1 блюдо	60	Суп с лапшой домашней	300	46,00	461,00	33,40	33,30	41,40
		хлеб бел.	к/к	хлеб	40	5,00	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			540	56	593,9	36,7	33,98	69,9
4				<b>Итого за день:</b>	1060	136	1181,01	55,86	53,55	150,63
	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
		итого			640	163	816,9	25,88	24,98	118,6
	Обед	1 блюдо	63	Суп картофельный с бобовыми на	300/20	55,00	542,00	19,60	26,10	68,50

