

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»

ИП Николаева М. А.



А. С. Коссе



Примерное 10-ти дневное меню

школьного обеда

для обучающихся 1-4 классов,

посещающих группу продленного дня

ГБОУ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА

ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»

с 01.11.2024 года

Продукт	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№
Борщ заправленный сметаной	8,0	6,3	6,1	108,5	35
Каша рассыпчатая гречневая	9,0	10,1	40,6	234,06	171
Хлеб пшеничный	8,0	1,7	43,0	247,0	247
Хлеб ржаной	3,1	1,7	43,0	108,5	299,01
Чай с сахаром	20,0	0,5	26,2	108,5	302
Итого за Обед	75,0	28,0	31,1	118,5	662,8
Итого за день	75,0	28,0	31,1	118,5	662,8

Продукт	Белки	Питательные вещества			Энергетическая ценность	№
		Белки	Жиры	Углеводы		
Борщ с капустой и картофелем	20,0	1,8	4,8	11,7	87,5	32
Каша рассыпчатая гречневая	16,0	9,0	10,1	40,6	234,06	171
Итого жаренная крупным куском	8,0	1,7	43,0	2,4	123,8	247
Хлеб пшеничный	5,0	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
Хлеб ржаной	3,0	1,7	0,3	14,8	61,6	302
Ражаник	20,0	6,8	5,0	4,4	106,0	389,92
Печенье	3,0	2,3	2,3	21,3	118,6	475
Итого за Обед	75,0	22,5	7,5	123,8	929,9	
Итого за день	75,0	22,5	7,5	123,8	929,9	

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,5	15,7	120,7	102
	Икра кабачковая	70	1,3	6,2	5,4	83,3	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	52	4	0,4	25,6	122,2	299,01
	Хлеб ржаной	31	1,7	0,3	15,3	71,9	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		768	31,9	34,4	132,4	971	
Итого за день		768	31,9	34,4	132,4	971	

(лист 2)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	200	2,2	5,3	12,5	106,5	85
	Винегрет овощной.	60	0,8	6,1	4,4	76,5	67
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,06
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		795	28	31,1	118,5	862,8	
Итого за день		795	28	31,1	118,5	862,8	

(лист 3)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском	80	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	30	2,3	2,7	21,3	118,8	475
Итого за Обед		750	42,5	28,5	123,8	929,9	
Итого за день		750	42,5	28,5	123,8	929,9	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	3,2	14,9	128,2	104
	Горох овощной отварной с маслом сливочным	70	3,7	2,7	6,1	63,6	131
	Плов из птицы или кролика	150	18,9	8,7	28,3	267,1	291
	Хлеб пшеничный	52	4	0,4	25,6	122,2	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		712	38,8	15,6	122,6	789	
Итого за день		712	38,8	15,6	122,6	789	

(лист 5)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	200	2,2	5	16,7	120,9	96
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Картофель и овощи, тушенные в масле	150	3,4	9,4	25,2	199,2	142,01
	Котлеты из курицы.	90	18,5	4,4	13,6	168,6	54,01
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
Соки овощные, фруктовые и ягодные		200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		743	34	24,2	110,4	802,7	
Итого за день		743	34	24,2	110,4	802,7	

(лист 6)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,5	15,7	120,7	102
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,6	0,2	22,4	98,8	389
Итого за Обед		705	28,9	33,4	104,6	842	
Итого за день		705	28,9	33,4	104,6	842	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	200	2,2	5,3	12,5	106,5	85
	Винегрет овощной.	60	0,8	6,1	4,4	76,5	67
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,06
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,4	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		803	27,3	30,9	111,8	832,5	
Итого за день		803	27,3	30,9	111,8	832,5	

(лист 8)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (кврица)	80	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	30	2,3	2,7	21,3	118,8	475
Итого за Обед		750	42,5	28,5	123,8	929,9	
Итого за день		750	42,5	28,5	123,8	929,9	

(лист 9)

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,8	3,2	14,9	128,2	104
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Оладьи из печени.	90	15,8	15,9	11	251	282,01
	Хлеб пшеничный	32	2,4	0,3	15,7	75,2	299,01
	Хлеб ржаной	32	1,8	0,4	15,8	74,2	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	Апельсины	80	0,7	0,2	6,5	34,4	500,01
Итого за Обед		794	37,5	28,5	133,3	946,5	
Итого за день		794	37,5	28,5	133,3	946,5	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	200	2,2	5	16,7	120,9	96
	Капуста тушеная	120	3	5	12,8	110,2	139
	Тефтели (курица)	110	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Омлет с сыром	60	7,8	11,7	1,1	141,4	211
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,4	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		766	29,9	30,8	103,8	821,9	
Итого за день		766	29,9	30,8	103,8	821,9	
Итого за период		7 586	341,3	285,9	1185	8728,2	
Среднее значение за период			34,1	28,6	118,5	872,8	

Составил _____ Р. Б. Шутая

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

День / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	Баланс Б:Ж:У
День 1	971,1	31,9	34,5	132,4	0,5	0,28	15	144	101	381	7	1 : 1,1 : 4,1
ГПД (7-11 лет)	971,1	31,9	34,5	132,4	0,5	0,28	15	144	101	381	7	1 : 1,1 : 4,1
День 2	862,7	28	31,1	118,5	0,32	0,28	23	253	123	510	5	1 : 1,1 : 4,2
ГПД (7-11 лет)	862,7	28	31,1	118,5	0,32	0,28	23	253	123	510	5	1 : 1,1 : 4,2
День 3	929,9	42,5	28,6	123,9	0,58	0,57	17	346	281	675	9	1 : 0,7 : 2,9
ГПД (7-11 лет)	929,9	42,5	28,6	123,9	0,58	0,57	17	346	281	675	9	1 : 0,7 : 2,9
День 4	789	38,7	15,6	122,5	0,6	0,35	44	85	183	381	6	1 : 0,4 : 3,2
ГПД (7-11 лет)	789	38,7	15,6	122,5	0,6	0,35	44	85	183	381	6	1 : 0,4 : 3,2
День 5	802,7	33,9	24,1	110,5	0,66	0,52	65	181	170	464	7	1 : 0,7 : 3,3
ГПД (7-11 лет)	802,7	33,9	24,1	110,5	0,66	0,52	65	181	170	464	7	1 : 0,7 : 3,3
День 6	842,1	29	33,4	104,7	0,56	0,3	34	147	113	350	6	1 : 1,2 : 3,6
ГПД (7-11 лет)	842,1	29	33,4	104,7	0,56	0,3	34	147	113	350	6	1 : 1,2 : 3,6
День 7	832,4	27,2	31	111,8	0,31	0,28	25	253	121	498	4	1 : 1,1 : 4,1
ГПД (7-11 лет)	832,4	27,2	31	111,8	0,31	0,28	25	253	121	498	4	1 : 1,1 : 4,1
День 8	929,9	42,5	28,6	123,9	0,58	0,57	17	346	281	675	9	1 : 0,7 : 2,9
ГПД (7-11 лет)	929,9	42,5	28,6	123,9	0,58	0,57	17	346	281	675	9	1 : 0,7 : 2,9
День 9	946,5	37,4	28,4	133,4	0,68	2,03	94	119	132	639	13	1 : 0,8 : 3,6
ГПД (7-11 лет)	946,5	37,4	28,4	133,4	0,68	2,03	94	119	132	639	13	1 : 0,8 : 3,6
День 10	821,9	30	30,7	103,8	0,47	0,48	105	293	145	456	6	1 : 1 : 3,5
ГПД (7-11 лет)	821,9	30	30,7	103,8	0,47	0,48	105	293	145	456	6	1 : 1 : 3,5
Итоги за период:												
ГПД (7-11 лет)												
Среднее фактическое	872,8	34,1	28,6	118,5	0,53	0,57	44	217	165	503	7	1 : 0,8 : 3,5
Норма (стандартное значение)	822,5	27	28	117	0,42	0,49	21,5	385	88	385	4	1 : 1 : 4,3
Отклонение (абсолютное)	50,3	7,1	0,6	1,5	0,11	0,08	22	-168	77	118	3	-
Отклонение (относительное)	6%	26%	2%	1%	26%	16%	102%	-44%	88%	31%	75%	-

Составил _____ Р. Б. Шутая

19	Макаронные изделия Макаронные изделия высшего сорта	7	41,7 41,7							41,7 41,7							8,3	19	1,3
20	Мука пшеничная Мука пшеничная в/с	5,25		3,2 3,2	3,7 3,7												9,2 9,2	-52	-2,7
21	Масло сливочное Масло сливочное	10,5	14,0 14,0	10,0 10,0	11,7 11,7	3,3 3,3											7,0 7,0	-10	-1,0
22	Масло растительное Масло растительное	5,25	7,0 7,0	16,0 16,0	6,0 6,0	9,0 9,0											14,8 14,8	106	5,5
23	Кондитерские изделия Печенье	5,25			30,0 30,0												6,0 6,0	14	0,8
24	Чай Чай	0,14		1,0 1,0													0,2	43	0,1
25	Какао-порошок	0,42																-100	-0,4
26	Кофейный напиток	0,7																-100	-0,7
27	Сахар Сахар-песок	10,5	20,0 20,0	16,2 16,2	2,3 2,3	24,0 24,0											10,5		0,0
28	Дрожжи хлебопекарные	0,35																-100	-0,4
29	Крахмал	1,05																-100	-1,1
30	Соль пищевая поваренная йодированная Соль	1,05	2,4 2,4	5,2 5,2	3,0 3,0	2,3 2,3											3,4	227	2,4
31	Специи Лист лавровый Лимонная кислота	0,075	0,1 0,1	0,0 0,0		0,1 0,1											0,0 0,0	-48	0,0
32	Колбасные изделия	6,86																-100	-6,9
35	Яйцо куриное Яйца куриные	14		4,0 4,0		2,2 2,2											4,0 4,0	-34	-4,8
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - Филе грудки	12,25	20,0 20,0		74,0 74,0	100,0 100,0											74,0 74,0	247	30,3
39	Овощи (свежие, замороженные, Лук репчатый Томат-паста Огурцы консервированные Морковь Свекла Капуста квашеная Капуста белокочанная Горошек зеленый консервированный Икра кабачковая консервированная Щавель консервированный	98	86,0 8,0	133,6 49,0	68,0 8,0	106,7 17,0											133,6 49,0	-5	-5,1
40	Соки фруктовые и овощные Сок фруктовый	70	70,0	28,0	16,0	66,7											136,8	-16	-11,0

Составил _____ Р. Б. Шутая