

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»

ИП Николаева М. А.



А. С. Коссе



Промы	Наименование Блюда	Гликозиды вещества				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Завтрак	Сыр плавленый	150	8,7	0,2	171	
	Масло сливочное (80%)	100	18,1	0,2	256	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	289,01	
	Компот из фруктов	150	0,6	0,2	389	
	Итого за Завтрак	530	28,1	15,4	589,5	
Итого за день		530	28,1	15,4	589,5	

Примерное 10-ти дневное меню

школьного завтрака

для обучающихся 1-4 классов

ГБОУ «ГРАНИТНЕНСКАЯ ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»

с 01.11.2024 года

Промы	Наименование Блюда	Гликозиды вещества				№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
Завтрак	Сыр плавленый	80	4,3	0,1	85,5	
	Масло сливочное	50	9,0	0,1	128	
	Каша овсяная молочная	100	10,7	0,2	173,01	
	Хлеб с маком	30	3,2	0,2	298,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	289,01	
	Компот с молоком	150	0,6	0,2	382,01	
Итого за Завтрак	530	22,2	15,4	629,9		
Итого за день		530	22,2	15,4	629,9	

Промы	Наименование Блюда	Белки	Гликозиды вещества			№ рецептуры
			Жиры	Углеводы	ккал	
Завтрак	Сыр натуральный соленый (плавленый)	60	3,1	0,1	70,01	
	Масло сливочное с маслом	130	12,2	0,2	128,01	
	Оладьи из печени	60	1,4	0,1	252,01	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	289,01	
	Компот из фруктов	150	0,6	0,2	349	
Итого за Завтрак	530	20,1	24	607,7		
Итого за день		530	20,1	24	607,7	

2024 год

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет) Неделя: 1 День: понедельник

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,4	0,1	0,9	6,5	70
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	190	0,6	0,2	22,4	98,8	389
Итого за Завтрак		530	28,1	15,4	82,9	589,5	
Итого за день		530	28,1	15,4	82,9	589,5	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9		51,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.	150	6,5	10	29,7	234,9	173,01
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,2	15,3	72,9	299,01
	Какао с молоком.	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382,01
	Яблоки свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	500,03
Итого за Завтрак		556	22,2	23	82,2	629,9	
Итого за день		556	22,2	23	82,2	629,9	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры).	60	0,3		1,4	7,2	70,01
	Картофельное пюре с маслом.	150	3,2	9,7	22,5	190,4	128,01
	Оладьи из печени.	80	14	14,1	9,8	223,1	282,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	190	0,3		26,8	109,5	349
Итого за Завтрак		510	20,1	24	75,3	600,7	
Итого за день		510	20,1	24	75,3	600,7	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	60	1,5	4,9	8,3	84,2	75
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлета рыбная(филе минтая).	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Кисель из апельсинов или мандаринов	190	0,4	0,1	32,5	135,4	356
Итого за Завтрак		485	21,2	13,7	92,5	582,7	
Итого за день		485	21,2	13,7	92,5	582,7	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,3	7,7	26,3	196,2	3,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	299,01
	Кофейный напиток с молоком 1	200	3,2	3,4	28,2	156,7	379
	Итого за Завтрак		520	23,7	21,2	98	682,2
Итого за день		520	23,7	21,2	98	682,2	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	70	0,6	0,1	1,2	9,1	70
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	47	3,6	0,4	23,1	110,5	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		599	31,4	17	83,7	616,8	
Итого за день		599	31,4	17	83,7	616,8	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9		51,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68,2	299,01
	Какао с молоком	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382
	Яблоки свежие	90	0,4	0,4	8,8	42,3	500,03
Итого за Завтрак		584	21,6	24,2	81,2	634,3	
Итого за день		584	21,6	24,2	81,2	634,3	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры)	70	0,4		1,6	8,4	70
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки, шницели (курица).	90	16,7	12,9	13,5	237,5	268,03
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		523	25,2	18,6	86,8	622,2	
Итого за день		523	25,2	18,6	86,8	622,2	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	60	1,5	4,9	8,3	84,2	75
	Картофель и овощи, тушенные в соусе.	150	3,4	9,4	25,2	199,2	142,01
	Котлета рыбная (филе минтая).	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		528	20,2	17,9	74,7	542,2	
Итого за день		528	20,2	17,9	74,7	542,2	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.	150	4,3	8	30,3	211,4	174,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		601	20,7	18,6	103,2	671	
Итого за день		601	20,7	18,6	103,2	671	
Итого за период		5 436	234,4	193,6	860,5	6171,5	
Среднее значение за период			23,4	19,4	86,1	617,2	

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	589,5	28	15,4	82,9	0,41	0,2	27	89	142	353	5	1 : 0,6 : 3
1-4 класс (7-11 лет)	589,5	28	15,4	82,9	0,41	0,2	27	89	142	353	5	1 : 0,6 : 3
День 2	629,8	22,2	23	82	0,34	0,58	14	432	116	502	7	1 : 1 : 3,7
1-4 класс (7-11 лет)	629,8	22,2	23	82	0,34	0,58	14	432	116	502	7	1 : 1 : 3,7
День 3	600,7	20,1	24,1	75,2	0,45	1,76	60	77	65	385	8	1 : 1,2 : 3,7
1-4 класс (7-11 лет)	600,7	20,1	24,1	75,2	0,45	1,76	60	77	65	385	8	1 : 1,2 : 3,7
День 4	582,8	21,3	13,7	92,6	0,26	0,19	41	93	62	285	3	1 : 0,6 : 4,3
1-4 класс (7-11 лет)	582,8	21,3	13,7	92,6	0,26	0,19	41	93	62	285	3	1 : 0,6 : 4,3
День 5	682,1	23,7	21,3	97,9	0,25	0,59	3	462	77	465	2	1 : 0,9 : 4,1
1-4 класс (7-11 лет)	682,1	23,7	21,3	97,9	0,25	0,59	3	462	77	465	2	1 : 0,9 : 4,1
День 6	616,8	31,3	17	83,8	0,45	0,25	10	58	229	401	7	1 : 0,5 : 2,7
1-4 класс (7-11 лет)	616,8	31,3	17	83,8	0,45	0,25	10	58	229	401	7	1 : 0,5 : 2,7
День 7	634,1	21,5	24,2	81,1	0,21	0,59	12	453	76	434	5	1 : 1,1 : 3,8
1-4 класс (7-11 лет)	634,1	21,5	24,2	81,1	0,21	0,59	12	453	76	434	5	1 : 1,1 : 3,8
День 8	622,2	25,1	18,6	86,8	0,39	0,18	33	86	107	233	4	1 : 0,7 : 3,5
1-4 класс (7-11 лет)	622,2	25,1	18,6	86,8	0,39	0,18	33	86	107	233	4	1 : 0,7 : 3,5
День 9	542,1	20,2	17,8	74,7	0,35	0,26	41	86	86	329	4	1 : 0,9 : 3,7
1-4 класс (7-11 лет)	542,1	20,2	17,8	74,7	0,35	0,26	41	86	86	329	4	1 : 0,9 : 3,7
День 10	671	20,6	18,7	103,2	0,2	0,41	14	323	69	364	4	1 : 0,9 : 5
1-4 класс (7-11 лет)	671	20,6	18,7	103,2	0,2	0,41	14	323	69	364	4	1 : 0,9 : 5
Итоги за период:												
1-4 класс (7-11 лет)												
Среднее фактическое	617,1	23,4	19,4	86	0,33	0,5	26	216	103	375	5	1 : 0,8 : 3,7
Норма (стандартное значение)	587,5	19,25	19,75	83,75	0,3	0,35	15	275	62,5	275	3	1 : 1 : 4,4
Отклонение (абсолютное)	29,6	4,2	-0,4	2,3	0,03	0,15	11	-59	40	100	2	-
Отклонение (относительное)	5%	22%	-2%	3%	10%	43%	73%	-21%	64%	36%	67%	-

Составил _____ Р. Б. Шутая

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней Категория питающихся: 1-4 класс (7-11 лет)

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно Положению	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Отклонение от нормы	
			День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10	В среднем за период	%
1	Молоко	75	171,0	18,0	232,0	200,0	200,0	200,0	101,0	72,2	-4	-2,8		
	Молоко сузущенное	37,5	171,0	18,0	202,0	200,0	200,0	71,0	11,4	-9	-1,1			
2	Кисломолочная пищевая продукция	12,5			57,0	57,0	57,0	57,0	57,0	11,4	-9	-1,1		
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	2,5			57,0	57,0	57,0	57,0	57,0	11,4	-9	-1,1		
4	Сметана	2,5			3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	1,4	-46	-1,2		
5	Сыр	2,5	15,0		15,0	15,0	15,0	15,0	3,0	3,0	20	0,5		
6	Мясо 1-й категории	17,5	15,0		15,0	15,0	15,0	15,0	3,0	3,0	20	0,5		
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	7,5		73,0	73,0	73,0	73,0	73,0	7,5	7,5	-100	-17,5		
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или Минтай (филе мороженное)	14,5			64,0	64,0	64,0	64,0	64,0	64,0	-100	-17,5		
11	Картофель	46,75		132,0	132,0	132,0	132,0	132,0	138,0	138,0	-42	-19,8		
13	Фрукты свежие	46,25	120,0		47,5	47,5	47,5	47,5	90,0	90,0	-20	-9,1		
	Апельсины	3,75		13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	13,3	-22	-0,8		
14	Сухофрукты	20												
16	Хлеб ржаной	37,5	30,0	31,0	42,0	45,0	47,0	47,0	29,0	61,0	2	0,8		
17	Хлеб пшеничный	37,5	30,0	31,0	42,0	45,0	47,0	47,0	29,0	53,0	2	0,8		
	Хлеб пшеничный	37,5	30,0	31,0	42,0	45,0	47,0	47,0	29,0	53,0	2	0,8		
18	Крупы, бобовые	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		
	Крупа пшено	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		
	Крупа манная	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		
	Крупа рисовая	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		
	Крупа гречневая	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		
	Крупа пшеничная "Артек"	11,25	60,0	36,0	32,0	71,0	31,0	31,0	37,0	26,7	137	15,5		

