

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ «ШКОЛА №7
ЯСИНОВАТСКОГО М. О.»

Л. Н. Леонова

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного обеда для обучающихся 1-4 классов,
посещающих группу продленного дня
ГБОУ «ШКОЛА № 7 ЯСИНОВАТСКОГО М. О.»
с 01.04.2025 года**

2025 год

**Меню приготавливаемых блюд
с 01.04.2025 г.**

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	16	122,6	102
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день		737	28,5	32,5	114	871,4	

(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 с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	Салат из свеклы с огурцами	60	0,9	3,7	4	52,7	55
	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	234,02
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		777	26,8	28,2	121,3	843,2	
Итого за день		777	26,8	28,2	121,3	843,2	

(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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,7	97,6	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386,02
	Печенье	25	1,9	2,3	17,7	99	521
Итого за Обед		693	39,6	25,2	109,5	829,7	
Итого за день		693	39,6	25,2	109,5	829,7	

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	15	128,6	104
	Плов из птицы или кролика	150	19,9	8,7	28,3	271,6	291
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		682	35,2	16,3	95,9	673,8	
Итого за день		682	35,2	16,3	95,9	673,8	

(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	121	96
	Картофель и овощи, тушенные в соусе)	150	3,3	9,6	25,1	200,9	142,01
	Котлета из филе индейки.	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	29	1,6	0,3	14,3	67,3	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		711	23,6	31,3	98,2	772,9	
Итого за день		711	23,6	31,3	98,2	772,9	

(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	16	122,6	102
	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом*	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,02
	Котлеты, биточки (особые) с маслом)	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	27	1,5	0,3	13,3	62,6	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		737	28,5	32,5	114	871,4	
Итого за день		737	28,5	32,5	114	871,4	

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 с капустой и картофелем	200	1,8	4,8	11,7	97,5	82
	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	234,02
	Хлеб пшеничный	24	1,8	0,2	11,8	56,4	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Кофейный напиток с молоком 1	180	2,9	3,1	25,4	141	379
Итого за Обед		684	27,6	27,3	108,4	785,8	
Итого за день		684	27,6	27,3	108,4	785,8	

(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	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,7	97,6	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,9	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
Итого за Обед		704	39,5	23,5	100,5	779	
Итого за день		704	39,5	23,5	100,5	779	

(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	15	128,6	104
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Оладьи из печени _	90	15,7	15,5	10,8	245,9	282,03
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	22	1,2	0,2	10,9	51	302
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		25,4	104,1	349
	Итого за Обед	732	35,9	31,3	115,2	890,4	
Итого за день		732	35,9	31,3	115,2	890,4	

Рацион: ГПД (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

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
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами*	200	23,6	20,5	19,5	358,9	292,01
	Омлет натуральный	58	5,6	10,5	1,1	121,4	210
	Хлеб пшеничный	21	1,6	0,2	10,3	49,4	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Печенье	25	1,9	2,3	17,7	99	521
Итого за Обед		734	36,6	39,1	90,9	864,7	
Итого за день		734	36,6	39,1	90,9	864,7	
Итого за период		7 191	321,8	287,2	1067,9	8182,3	
Среднее значение за период			32,2	28,7	106,8	818,2	

Составил Шу 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	843,1	26,7	28,2	121,2	0,29	0,25	30	261	126	491	6	1:1,1:4,5
ГПД (7-11 лет)	843,1	26,7	28,2	121,2	0,29	0,25	30	261	126	491	6	1:1,1:4,5
День 2	829,6	39,6	25,2	109,6	0,59	0,54	14	293	270	636	8	1:0,6:2,8
ГПД (7-11 лет)	829,6	39,6	25,2	109,6	0,59	0,54	14	293	270	636	8	1:0,6:2,8
День 3	673,7	35,1	16,3	95,8	0,34	0,23	37	68	163	381	5	1:0,5:2,7
ГПД (7-11 лет)	673,7	35,1	16,3	95,8	0,34	0,23	37	68	163	381	5	1:0,5:2,7
День 4	772,9	23,6	31,4	98,1	0,48	0,38	46	105	90	366	5	1:1,3:4,2
ГПД (7-11 лет)	772,9	23,6	31,4	98,1	0,48	0,38	46	105	90	366	5	1:1,3:4,2
День 5	871,4	28,6	32,6	114,1	0,57	0,3	36	149	114	349	6	1:1,1:4
ГПД (7-11 лет)	871,4	28,6	32,6	114,1	0,57	0,3	36	149	114	349	6	1:1,1:4
День 6	785,8	27,5	27,3	108,3	0,28	0,37	22	342	122	536	4	1:1:3,9
ГПД (7-11 лет)	785,8	27,5	27,3	108,3	0,28	0,37	22	342	122	536	4	1:1:3,9
День 7	779	39,5	23,5	100,6	0,58	0,56	14	315	268	644	8	1:0,6:2,5
ГПД (7-11 лет)	779	39,5	23,5	100,6	0,58	0,56	14	315	268	644	8	1:0,6:2,5
День 8	890,4	35,8	31,3	115,2	0,66	2,01	61	102	128	614	12	1:0,9:3,2
ГПД (7-11 лет)	890,4	35,8	31,3	115,2	0,66	2,01	61	102	128	614	12	1:0,9:3,2
День 9	864,7	36,5	39,1	91	0,41	0,58	30	139	99	431	7	1:1,1:2,5
ГПД (7-11 лет)	864,7	36,5	39,1	91	0,41	0,58	30	139	99	431	7	1:1,1:2,5
День 10	871,4	28,6	32,6	114,1	0,57	0,3	36	149	114	349	6	1:1,1:4
ГПД (7-11 лет)	871,4	28,6	32,6	114,1	0,57	0,3	36	149	114	349	6	1:1,1:4
Итоги за период:												
ГПД (7-11 лет)												
Среднее фактическое	818,2	32,2	28,8	106,8	0,48	0,55	32	192	149	480	7	1:0,9:3,3
Норма (стандартное значение)	822,5	26,95	27,65	117,25	0,42	0,49	21	385	87,5	385	4,2	1:1:4,4
Отклонение (абсолютное)	-4,3	5,2	1,1	-10,5	0,06	0,06	11	-193	62	95	3	-
Отклонение (относительное)	-1%	19%	4%	-9%	14%	12%	52%	-50%	71%	25%	71%	-

Составил

Шу

Р. Б. Шутая

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

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукц. в граммах г (нетто) согласно прилож. N12	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										В среднем за период	Отклонение от нормы	
			День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10		%	(+/-)
1	Молско	105		13,0		13,9		90,0	13,0		15,0		14,5	-86	-90,5
	Молоко			13,0		13,9		90,0	13,0		15,0				
2	Кисломолочная пищевая продукция	52,5		180,0				200,0					38,0	-28	-14,5
	Ряженка			180,0				200,0							
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	17,5												-100	-17,5
4	Сметана	3,5	4,0			11,0		4,0			20,8		4,0	14	0,5
	Сметана		4,0			11,0		4,0			20,8				
5	Сыр	3,5	15,0					15,0					3,0	-14	-0,5
	Сыр твердый		15,0					15,0							
6	Мясо 1-й категории	24,5					41,0					41,0	8,2	-67	-16,3
	Говядина 1 кат.						41,0					41,0			
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5								82,0			8,2	-22	-2,3
	Печень говяжья									82,0					
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или	20,3	70,0					70,0					14,0	-31	-6,3
	Минтай (филе мороженное)		70,0					70,0							
11	Картофель	65,45	16,0	60,0	80,0	198,0	40,0	16,0	60,0	80,0	107,0	40,0	69,7	6	4,3
	Картофель		16,0	60,0	80,0	198,0	40,0	16,0	60,0	80,0	107,0	40,0			
13	Фрукты свежие	64,75	40,0			7,0							4,7	-93	-60,1
	Лимоны					7,0									
	Яблоки свежие		40,0												
14	Сухофрукты	5,25								12,6			1,3	-76	-4,0
	Сухофрукты									12,6					
16	Хлеб ржаной	28	30,0	28,0	35,0	29,0	27,0	30,0	30,0	22,0	30,0	27,0	28,8	3	0,8
	Хлеб ржаной		30,0	28,0	35,0	29,0	27,0	30,0	30,0	22,0	30,0	27,0			
17	Хлеб пшеничный	52,5	37,0	20,0	37,0	48,1	39,0	24,0	34,0	33,0	21,0	39,0	33,2	-37	-19,3
	Хлеб пшеничный		37,0	20,0	37,0	39,6	32,0	24,0	34,0	33,0	21,0	32,0			
	Сухари панировочные					8,5	7,0					7,0			
18	Крупы, бобовые	15,75	54,0	71,0	35,0	4,0	16,0	54,0	71,0	60,0		16,0	38,1	142	22,4
	Крупа рисовая		54,0		35,0			54,0							
	Крупа гречневая			71,0					71,0						
	Крупа перловая					4,0									
	Крупа пшеничная "Артек"									60,0					
	Горох						16,0					16,0			
19	Макаронные изделия	7		8,0			43,0		8,0			43,0	10,2	46	3,2
	Макаронные изделия высшего сорта			8,0			43,0		8,0			43,0			
20	Мука пшеничная	5,25	2,0	2,0		2,0		2,0	2,0		8,2		1,8	-65	-3,4
	Мука пшеничная в/с		2,0	2,0		2,0		2,0	2,0		8,2				

1	Масло сливочное	10,5	10,0	12,0			14,0	10,0	12,0	13,0	7,0	14,0	9,2	-12	-1,3
	Масло сливочное.		10,0	12,0			14,0	10,0	12,0	13,0	7,0	14,0			
2	Масло растительное	5,25	13,6	4,0	12,6	14,1	7,0	10,0	4,0	15,6	12,0	7,0	10,0	90	4,7
	Масло растительное.		13,6	4,0	12,6	14,1	7,0	10,0	4,0	15,6	12,0	7,0			
23	Кондитерские изделия	5,25		25,0							25,0		5,0	-5	-0,3
	Печенье.			25,0							25,0				
4	Чай	0,14			1,0	1,0					1,0		0,3	114	0,2
	Чай черный				1,0	1,0					1,0				
5	Какао-порошок	0,42												-100	-0,4
6	Кофейный напиток	0,7					4,5						0,5	-36	-0,3
	Кофейный напиток						4,5								
7	Сахар	10,5	26,0	1,0	15,0	15,0	20,0	1,0	18,0	16,2			11,2	7	0,7
	Сахар-песок		26,0	1,0	15,0	15,0	20,0	1,0	18,0	16,2					
8	Дрожжи хлебопекарные	0,035												-100	0,0
9	Крахмал	1,05												-100	-1,1
0	Соль пищевая поваренная йодированная	1,05	3,5	1,0	2,9	1,2	2,2	3,5	1,0	2,9	2,2	2,2	2,3	115	1,2
	Соль.		3,5			1,2	1,2	3,5			1,2	1,2			
	Соль поваренная йодированная			1,0	2,9	0,0	1,0		1,0	2,9	1,0	1,0			
	Специи	0,7	0,8	0,1	0,1	0,5	0,5	0,6	0,1	0,2	0,5	0,5	0,4	-46	-0,3
	Лист лавровый		0,5	0,1	0,1	0,5	0,5	0,5	0,1	0,1	0,5	0,5			
	Лимонная кислота		0,3					0,1		0,2					
	Колбасные изделия	6,86												-100	-6,9
	Яйцо куриное	14			2,2					2,2	44,0		4,8	-65	-9,2
	Яйца куриные				2,2					2,2	44,0				
	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка -	12,25		74,0	104,0	59,7	18,0		74,0	32,0	95,0	18,0	47,5	288	35,2
	Куриная грудка				72,0										
	Филе грудки			74,0	32,0		18,0		74,0	32,0		18,0			
	Куриные порционные части										95,0				
	Филе индейки					59,7									
	Овощи (свежие, замороженные,	98	161,0	16,0	97,4	36,0	76,0	104,0	16,0	77,4	113,3	76,0	77,3	-21	-20,7
	Лук репчатый		47,0	8,0	30,8	10,0	8,0	44,0	8,0	23,8	17,0	8,0			
	Томат-паста		4,0		7,0			4,0		2,0	6,7				
	Огурцы консервированные		12,0			12,0									
	Морковь.		8,0	8,0	16,0	14,0	8,0	8,0	8,0	8,0	31,0	8,0			
	Свекла.		68,0					32,0			23,6				
	Помидоры свежие				43,2					43,2					
	Капуста белокочанная		16,0					16,0							
	Горошек зеленый консервированный		6,0								7,0				
	Петрушка (зелень)				0,4					0,4					
	Икра кабачковая консервированная						60,0					60,0			
	Щавель консервированный										28,0				
	Соки фруктовые и овощные	70					200,0					200,0	40,0	-43	-30,0
	Сок фруктовый						200,0					200,0			