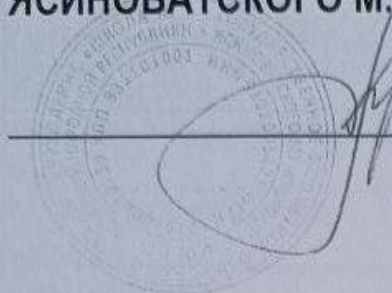


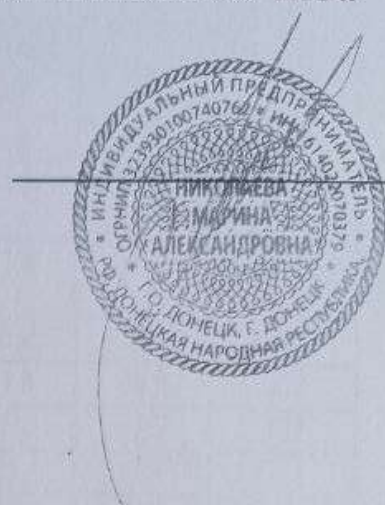
«СОГЛАСОВАНО»

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


Л. Н. Леонова

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного обеда для обучающихся 5-11 классов
ГБОУ «ШКОЛА № 7 ЯСИНОВАТСКОГО М. О.»
с 01.04.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд с 01.04.2025 г.

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5,7	20	153,2	102
	Икра кабачковая	80	1,5	7,1	6,2	95,2	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	37	2,8	0,3	18,2	87	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		849	31	35,4	121,1	931	
Итого за день		849	31	35,4	121,1	931	

(лист 2)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,2	4,9	5,3	70,2	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	35	2,7	0,3	17,2	82,3	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		867	27,4	30,4	111,8	827,5	
Итого за день		867	27,4	30,4	111,8	827,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,9	122	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица).	100	22,7	7	3,1	166,2	247,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		830	43,3	23,1	151,7	994,5	
Итого за день		830	43,3	23,1	151,7	994,5	

(лист 4)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,8	3,5	16,5	141,5	104
	Салат из свежих помидоров	50	0,5	3,1	1,7	37,9	23
	Плов из птицы или кролика	150	19,9	8,7	28,3	271,6	291
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		685	35,6	15,9	93,5	662,8	
Итого за день		685	35,6	15,9	93,5	662,8	

(лист 5)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	250	2,8	6,2	20,9	151,2	96
	Картофель и овощи, тушенные в соусе)	150	3,3	9,6	25,1	200,9	142,01
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47	299,01
	Хлеб ржаной	18	1	0,2	8,9	41,8	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Итого за Обед	718	22,7	32,4	91,8	751,8	
Итого за день		718	22,7	32,4	91,8	751,8	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

(лист 6)

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с бобовыми	250	5,4	5,7	20	153,2	102
	Икра кабачковая	80	1,5	7,1	6,2	95,2	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	37	2,8	0,3	18,2	87	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		849	31	35,4	121,1	931	
Итого за день		849	31	35,4	121,1	931	

(лист 7)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	Салат из свеклы с огурцами солеными	80	1,2	4,9	5,3	70,2	55
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	160	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,02
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	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		867	27,4	30,4	111,8	827,5	
Итого за день		867	27,4	30,4	111,8	827,5	

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	3	20,9	122	103
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица).	100	22,7	7	3,1	166,2	247,01
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Обед		830	43,3	23,1	151,7	994,5	
Итого за день		830	43,3	23,1	151,7	994,5	

(лист 9)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	10,8	3,5	16,5	141,5	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	25	1,9	0,2	12,3	58,8	299,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,4	58	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		780	37,2	31,7	110,3	877,9	
Итого за день		780	37,2	31,7	110,3	877,9	

(лист 10)

Рацион: 5-11 класс (12 лет и старше)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед	Борщ зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85
	Салат из редиса	80	2	6	1,1	68,1	30
	Птица или кролик, тушенные в соусе с овощами*	200	23,6	20,5	19,5	358,9	292,01
	Хлеб пшеничный	46	3,5	0,4	22,6	108,1	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		816	34	33,9	93,7	821	
Итого за день		816	34	33,9	93,7	821	
Итого за период		8 091	332,9	291,7	1158,5	8619,5	
Среднее значение за период			33,3	29,2	115,9	862	

Составил



Р. Б. Шутая

Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней

День / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	P	Fe	Баланс Б:Ж:У
День 1	827,5	27,2	30,4	111,8	0,29	0,26	34	270	132	506	5	1 : 1,1 : 4,1
5-11 класс (12 лет и старше)	827,5	27,2	30,4	111,8	0,29	0,26	34	270	132	506	5	1 : 1,1 : 4,1
День 2	994,5	43,4	23,1	151,6	0,77	0,41	39	126	302	576	10	1 : 0,5 : 3,5
5-11 класс (12 лет и старше)	994,5	43,4	23,1	151,6	0,77	0,41	39	126	302	576	10	1 : 0,5 : 3,5
День 3	662,7	35,6	16	93,5	0,34	0,24	37	65	165	384	5	1 : 0,4 : 2,6
5-11 класс (12 лет и старше)	662,7	35,6	16	93,5	0,34	0,24	37	65	165	384	5	1 : 0,4 : 2,6
День 4	754	22,7	32,5	92,1	0,48	0,39	46	103	91	363	5	1 : 1,4 : 4,1
5-11 класс (12 лет и старше)	754	22,7	32,5	92,1	0,48	0,39	46	103	91	363	5	1 : 1,4 : 4,1
День 5	931	31	35,5	121,1	0,53	0,29	20	138	102	377	7	1 : 1,1 : 3,9
5-11 класс (12 лет и старше)	931	31	35,5	121,1	0,53	0,29	20	138	102	377	7	1 : 1,1 : 3,9
День 6	827,5	27,2	30,4	111,8	0,29	0,26	34	270	132	506	5	1 : 1,1 : 4,1
5-11 класс (12 лет и старше)	827,5	27,2	30,4	111,8	0,29	0,26	34	270	132	506	5	1 : 1,1 : 4,1
День 7	994,5	43,4	23,1	151,6	0,77	0,41	39	126	302	576	10	1 : 0,5 : 3,5
5-11 класс (12 лет и старше)	994,5	43,4	23,1	151,6	0,77	0,41	39	126	302	576	10	1 : 0,5 : 3,5
День 8	877,7	37,1	31,7	110,2	0,68	2,03	63	91	131	623	12	1 : 0,9 : 3
5-11 класс (12 лет и старше)	877,7	37,1	31,7	110,2	0,68	2,03	63	91	131	623	12	1 : 0,9 : 3
День 9	821	34	33,9	93,6	0,41	0,43	35	117	96	377	6	1 : 1 : 2,8
5-11 класс (12 лет и старше)	821	34	33,9	93,6	0,41	0,43	35	117	96	377	6	1 : 1 : 2,8
День 10	931	31	35,5	121,1	0,53	0,29	20	138	102	377	7	1 : 1,1 : 3,9
5-11 класс (12 лет и старше)	931	31	35,5	121,1	0,53	0,29	20	138	102	377	7	1 : 1,1 : 3,9
Итоги за период:												
5-11 класс (12 лет и старше)												
Среднее фактическое	862,1	33,2	29,2	115,8	0,51	0,5	37	145	156	466	7	1 : 0,9 : 3,5
Норма (стандартное значение)	952	31,5	32,2	134,05	0,49	0,56	24,5	420	105	420	6,3	1 : 1 : 4,3
Отклонение (абсолютное)	-89,9	1,7	-3	-18,2	0,02	-0,06	12	-275	51	46	1	-
Отклонение (относительное)	-9%	5%	-9%	-14%	4%	-11%	49%	-65%	49%	11%	16%	-

Составил Шу Р. Б. Шутая

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней
Категория питающихся: 5-11 класс (12 лет и старше)

Приложение №13 к СанПиН 2.3/2.4.3596

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции 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	Молоко	105		19,0		14,0									
	Молоко.			19,0		14,0			19,0				5,2	-95	-99,8
2	Кисломолочная пищевая продукция	63							19,0						
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	21							19,0					-100	-63,0
4	Сметана	4,2	5,0			12,0		5,0			21,7			-100	-21,0
	Сметана.		5,0			12,0		5,0			21,7		4,4	4	0,2
5	Сыр	5,25	15,0					15,0							
	Сыр твердый		15,0					15,0					3,0	-43	-2,3
6	Мясо 1-й категории	27,3					41,0					41,0	8,2	-70	-19,1
	Говядина 1 кат.						41,0					41,0			
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14								82,0			8,2	-41	-5,8
	Печень говяжья									82,0					
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или	26,95	70,0					70,0					14,0	-48	-13,0
	Минтай (филе мороженное)		70,0					70,0							
11	Картофель	65,45	20,0	75,0	88,0	213,0	50,0	20,0	75,0	88,0	117,0	50,0	79,5	22	14,2
	Картофель		20,0	75,0	88,0	213,0	50,0	20,0	75,0	88,0	117,0	50,0			
13	Фрукты свежие	64,75	7,0				7,0	7,0				7,0	2,8	-96	-62,0
	Лимоны		7,0				7,0	7,0				7,0			
14	Сухофрукты	7												-100	-7,0
16	Хлеб ржаной	42	30,0	50,0	30,0	18,0	30,0	30,0	50,0	25,0	40,0	30,0	33,3	-21	-8,7
	Хлеб ржаной		30,0	50,0	30,0	18,0	30,0	30,0	50,0	25,0	40,0	30,0			
17	Хлеб пшеничный	70	35,0	50,0	35,0	39,0	56,0	35,0	50,0	38,0	46,0	56,0	44,0	-37	-26,0
	Хлеб пшеничный		35,0	50,0	35,0	39,0	56,0	35,0	50,0	38,0	46,0	56,0			
	Сухари панировочные					9,0	7,0					7,0			
18	Крупы, бобовые	17,5	54,0	71,0	35,0	5,0	20,0	54,0	71,0	60,0		20,0	39,0	123	21,5
	Крупа рисовая		54,0		35,0			54,0							
	Крупа гречневая			71,0					71,0						
	Крупа перловая					5,0									
	Крупа пшеничная "Артек"									60,0					
	Горох						20,0					20,0			
19	Макаронные изделия	7		10,0			43,0		10,0			43,0	10,6	51	3,6
	Макаронные изделия высшего сорта			10,0			43,0		10,0			43,0			
20	Мука пшеничная	7	2,5	2,1		2,0		2,5	2,1		9,0		2,0	-71	-5,0
	Мука пшеничная в/с		2,5	2,1		2,0		2,5	2,1		9,0				
21	Масло сливочное	12,25	10,0	12,1			14,0	10,0	12,1	13,0		14,0	8,5	-30	-3,7
	Масло сливочное.		10,0	12,1			14,0	10,0	12,1	13,0		14,0			
22	Масло растительное	6,3	15,8	5,5	12,2	15,0	8,0	15,8	5,5	15,8	17,8	8,0	11,9	90	

	Масло растительное		15,8	5,5	12,2	15,0	8,0	15,8	5,5	15,8	17,8	8,0			
23	Кондитерские изделия	5,25		20,0					20,0				4,0	-24	-1,3
	Печенье			20,0					20,0						
24	Чай	0,14	1,0		1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0	0,8	471	0,7
	Чай черный		1,0		1,0	1,0	1,0	1,0		1,0	1,0	1,0			
25	Какао-порошок	0,42												-100	-0,4
26	Кофейный напиток	0,7												-100	-0,7
27	Сахар	12,25	17,5	0,4	15,0	15,0	15,0	17,5	0,4	15,0	16,5	15,0	12,7	4	0,5
	Сахар-песок		17,5	0,4	15,0	15,0	15,0	17,5	0,4	15,0	16,5	15,0			
28	Дрожжи хлебопекарные	0,7												-100	-0,7
29	Крахмал	1,4												-100	-1,4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,75	3,5	1,0	2,9	1,5	2,5	3,5	1,0	3,0	1,5	2,5	2,3	31	0,5
	Соль		1,0				1,5	1,0			1,5	1,5			
	Соль поваренная йодированная		2,5	1,0	2,9	1,5	1,0	2,5	1,0	3,0		1,0			
31	Специи	0,7	0,6	0,1	0,1	0,7	0,6	0,6	0,1	0,1	0,6	0,6	0,4	-42	-0,3
	Лист лавровый		0,6	0,1	0,1	0,7	0,6	0,6	0,1	0,1	0,6	0,6			
32	Колбасные изделия	6,86												-100	-6,9
35	Яйцо куриное	14			2,5					2,5	14,6		2,0	-86	-12,0
	Яйца куриные				2,5					2,5	14,6				
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка)	18,55		93,0	107,2	60,0	18,0		93,0	35,2	95,0	18,0	51,9	180	33,4
	Куриная грудка				72,0										
	Филе грудки			93,0	35,2		18,0		93,0	35,2		18,0			
	Куриные порционные части										95,0				
	Филе индейки					60,0									
39	Овощи (свежие, замороженные)	112	197,0	20,0	89,9	42,0	100,0	197,0	20,0	79,6	193,6	100,0	103,9	-7	-8,1
	Лук репчатый		50,0	10,0	29,5	11,0	10,0	50,0	10,0	24,8	18,0	10,0			
	Томат-паста		5,0		7,2			5,0		2,2	6,7				
	Огурцы консервированные		16,0			15,0		16,0							
	Морковь		10,0	10,0	16,8	16,0	10,0	10,0	10,0	8,8	31,0	10,0			
	Свекла		86,0					86,0			29,5				
	Помидоры свежие				36,0					43,4					
	Лук зеленый										9,6				
	Капуста белокочанная		20,0					20,0							
	Горошек зеленый консервированный		8,0					8,0			7,0				
	Петрушка (зелень)				0,4					0,4					
	Редис свежий										56,8				
	Икра кабачковая консервированная						80,0					80,0			
	Щавель консервированный										35,0				
40	Соки фруктовые и овощные	70		200,0					200,0				40,0	-43	-30,0
	Сок фруктовый			200,0					200,0						

Составил

Шу

Р. Б. Шутая