

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ «ШКОЛА №9 Г.О.ДОНЕЦК»



Е. В. Глушенко

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного обеда
для обучающихся 1-4 классов,
посещающих группу продленного дня
ГБОУ «ШКОЛА № 9 Г.О.ДОНЕЦК»
с 01.02.2025 года**

2025 год

**Меню приготавливаемых блюд
с 01.02.2025 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
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	55	4,2	0,4	27,1	129,3	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Обед		780	31,4	32,6	139,9	984	
Итого за день		780	31,4	32,6	139,9	984	

(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
	Свекла, тушенная в соусе	60	0,9	2,5	5,4	47,7	140
	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	32	2,4	0,3	15,7	75,2	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		772	26,6	27,3	108,1	780,2	
Итого за день		772	26,6	27,3	108,1	780,2	

(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	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 (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	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
	Кефир	200	5,8	5	8	106	386
Итого за Обед		720	40,2	26	103	814,5	
Итого за день		720	40,2	26	103	814,5	

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
	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	4,6	51,3	47
	Плов из птицы или кролика	150	18,9	8,7	28,3	267,1	291
	Хлеб пшеничный	63	4,8	0,5	31	148,1	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		713	36,9	16,1	126,5	802,6	
Итого за день		713	36,9	16,1	126,5	802,6	

(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	3,4	10,1	25,4	206,1	142
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	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		715	25,3	32,1	111,1	836,6	
Итого за день		715	25,3	32,1	111,1	836,6	

(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
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	80	13,9	15,8	11,4	244,2	269,01
	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0,2	21,2	93,6	389
Итого за Обед		716	28,5	32,4	111,2	858,9	
Итого за день		716	28,5	32,4	111,2	858,9	

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
	Свекла, тушенная в соусе	60	0,9	2,5	5,4	47,7	140
	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	30	2,3	0,2	14,8	70,5	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		770	26,5	27,2	107,2	775,5	
Итого за день		770	26,5	27,2	107,2	775,5	

(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 (курица)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	180	5,2	4,5	7,6	97,2	386,02
Итого за Обед		695	39,2	25,5	100,1	794	
Итого за день		695	39,2	25,5	100,1	794	

(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	15,7	15,5	10,8	245,9	282,02
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Яблоки свежие	80	0,3	0,3	7,8	37,6	500,03
Итого за Обед		788	36,7	28	131,5	931,2	
Итого за день		788	36,7	28	131,5	931,2	

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	121	96
	Рагу из овощей 1*	150	3,1	13,1	15,6	194,5	143
	Тефтели (курица)	110	11,1	8,6	11,8	169,2	278
	Омлет натуральный	58	5,6	10,5	1,1	121,4	210
	Хлеб пшеничный	42	3,2	0,3	20,7	98,7	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		795	27,8	38,1	106,8	890	
Итого за день		795	27,8	38,1	106,8	890	
Итого за период		7 464	319,1	285,3	1145,4	8467,5	
Среднее значение за период			31,9	28,5	114,5	846,8	

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	984	31,4	32,8	139,9	0,5	0,27	14	140	99	375	7	1 : 1 : 4,5
ГПД (7-11 лет)	984	31,4	32,8	139,9	0,5	0,27	14	140	99	375	7	1 : 1 : 4,5
День 2	780,1	26,5	27,3	108,1	0,28	0,27	21	252	120	494	5	1 : 1 : 4,1
ГПД (7-11 лет)	780,1	26,5	27,3	108,1	0,28	0,27	21	252	120	494	5	1 : 1 : 4,1
День 3	814,4	40,2	26	103,1	0,58	0,62	18	329	271	644	9	1 : 0,6 : 2,6
ГПД (7-11 лет)	814,4	40,2	26	103,1	0,58	0,62	18	329	271	644	9	1 : 0,6 : 2,6
День 4	802,5	36,9	16	126,5	0,38	0,23	42	97	166	404	6	1 : 0,4 : 3,4
ГПД (7-11 лет)	802,5	36,9	16	126,5	0,38	0,23	42	97	166	404	6	1 : 0,4 : 3,4
День 5	836,5	25,3	32	111	0,5	0,38	43	108	95	386	5	1 : 1,3 : 4,4
ГПД (7-11 лет)	836,5	25,3	32	111	0,5	0,38	43	108	95	386	5	1 : 1,3 : 4,4
День 6	858,9	28,6	32,6	111,2	0,56	0,29	33	145	110	343	6	1 : 1,1 : 3,9
ГПД (7-11 лет)	858,9	28,6	32,6	111,2	0,56	0,29	33	145	110	343	6	1 : 1,1 : 3,9
День 7	775,4	26,4	27,3	107,1	0,28	0,27	21	251	120	493	5	1 : 1 : 4,1
ГПД (7-11 лет)	775,4	26,4	27,3	107,1	0,28	0,27	21	251	120	493	5	1 : 1 : 4,1
День 8	793,9	39,2	25,5	100,2	0,53	0,52	17	311	267	626	8	1 : 0,7 : 2,6
ГПД (7-11 лет)	793,9	39,2	25,5	100,2	0,53	0,52	17	311	267	626	8	1 : 0,7 : 2,6
День 9	931,1	36,6	28,1	131,6	0,67	2	54	103	127	623	14	1 : 0,8 : 3,6
ГПД (7-11 лет)	931,1	36,6	28,1	131,6	0,67	2	54	103	127	623	14	1 : 0,8 : 3,6
День 10	889,9	27,8	38,1	106,7	0,51	0,48	77	190	145	413	6	1 : 1,4 : 3,8
ГПД (7-11 лет)	889,9	27,8	38,1	106,7	0,51	0,48	77	190	145	413	6	1 : 1,4 : 3,8
Итоги за период:												
ГПД (7-11 лет)												
Среднее фактическое	846,7	31,9	28,6	114,5	0,48	0,53	34	193	152	480	7	1 : 0,9 : 3,6
Норма (стандартное значение)	822,5	27	28	117	0,42	0,49	21,5	385	88	385	4	1 : 1 : 4,3
Отклонение (абсолютное)	24,2	4,9	0,6	-2,5	0,06	0,04	12	-192	64	95	3	-
Отклонение (относительное)	3%	18%	2%	-2%	14%	8%	56%	-50%	73%	25%	75%	-

Составил Шу Р. Б. Шугая

20	Макаронные изделия высшего сорта Мука пшеничная	5,25	50,0	3,7	4,0				2,4	50,0	3,7	4,0			7,0	2,5		-53	-2,8
21	Масло сливочное	10,5	14,3	10,5	12,0				2,4	14,3	10,5	12,0	13,0	13,0	14,1	10,1		-4	-0,4
22	Масло растительное	5,25	6,7	12,4	6,0	12,0	14,4	6,7	14,4	6,7	12,4	6,0	12,0	12,0	15,7	10,4		99	5,2
23	Кондитерские изделия	5,25																-100	-5,3
24	Чай	0,14		1,0			1,0		1,0		1,0				0,3			114	0,2
25	Какао-порошок	0,42																-100	-0,4
26	Кофейный напиток	0,7																-100	-0,7
27	Сахар	10,5	20,0	16,7	3,0	27,0	15,0	20,0	16,7	15,0	16,7	3,0	20,0	20,0	12,1			16	1,6
28	Дрожжи хлебопекарные	0,35																-100	-0,4
29	Крахмал	1,05																-100	-1,1
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,05	2,6	3,7	3,0	2,3	1,2	2,6	1,2	2,6	3,7	3,0	2,3	2,3	2,2	2,7		153	1,6
31	Специи	0,075	0,7	0,5	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,5	0,5		539	0,4
	Лист лавровый		0,5	0,5	0,5	0,1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,1	0,1	0,5				
	Лимонная кислота		0,2	0,0		0,2					0,0		0,2						
32	Колбасные изделия	6,86																-100	-6,9
35	Яйцо куриное	14		4,0		2,2			4,0		4,0		2,2	2,2	40,0	5,2		-63	-8,8
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - Филе грудки Филе индейки)	12,25	17,8		74,0	100,0	60,0	17,8	60,0	17,8		74,0	32,0	32,0	38,0	41,4		238	29,1
39	Овощи (свежие, замороженные, Лук репчатый Томат-паста Огурцы консервированные Морковь. Свекла. Капуста квашеная Капуста белокачанная Икра кабачковая консервированная Щавель консервированный)	98	76,0	154,0	68,0	94,6	36,0	76,0	36,0	76,0	154,0	68,0	20,0	20,0	138,0	88,5		-10	-9,5
			8,0	52,0	8,0	23,0	10,0	8,0	10,0	8,0	52,0	8,0	10,0	10,0	35,4				
					4,0	7,0			12,0			4,0	2,0	2,0	8,3				
			8,0	74,0	8,0	16,0	14,0	8,0	14,0	8,0		8,0	8,0	8,0	30,9				
					48,6						74,0	32,0							
			60,0		16,0							16,0			51,4				
40	Соки фруктовые и овощные Сок фруктовый	70		28,0							28,0							-46	-32,0
			180,0					180,0		180,0					200,0	38,0			
															200,0				

Р. Б. Шумая

Составил

