

**«СОГЛАСОВАНО»**

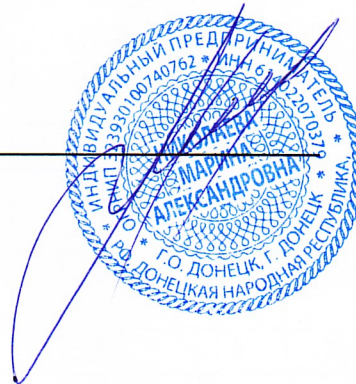
**Директор ГБОУ «СТАРОИГНАТЬЕВСКАЯ  
ШКОЛА ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»**



**А. Н. Николаева**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**ИП Николаева М. А.**



**Примерное 10-ти дневное меню  
школьного обеда  
для обучающихся 1-4 классов,  
посещающих группу продленного дня  
ГБОУ «СТАРОИГНАТЬЕВСКАЯ ШКОЛА  
ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»**

**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 макаронными изделиями	200	2,3	2,4	16,6	97,3	103
	Икра кабачковая	70	1,1	3,8	5,7	62,1	73
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	200	4,5	13	33,6	270,2	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	90	17,1	13,6	14,4	249,3	268,02
	Хлеб пшеничный	27	2,1	0,2	13,3	63,5	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
<b>Итого за Обед</b>		815	29	33,3	125,6	922,6	
<b>Итого за день</b>		815	29	33,3	125,6	922,6	

(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
	Салат из свежих помидоров и огурцов	70	0,7	4,3	1,5	50,2	24
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	70/15/5	16,3	8,8	4,6	157,7	234,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Хлеб ржаной	25	1,4	0,3	12,4	58	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
<b>Итого за Обед</b>		807	27,6	27,3	106	779,3	
<b>Итого за день</b>		807	27,6	27,3	106	779,3	

(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	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Бефстроганов (Говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	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
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
<b>Итого за Обед</b>		710	28,9	23,7	119,2	813,4	
<b>Итого за день</b>		710	28,9	23,7	119,2	813,4	



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 бобовыми	200	7,8	5,4	23,5	175,9	102
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Плов с курицей	100/50	21,9	7,1	27,8	263,5	525
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	500,01
<b>Итого за Обед</b>		780	42	18,1	119	815,7	
<b>Итого за день</b>		780	42	18,1	119	815,7	

(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	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2	2,9	14,7	93,7	106
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Тефтели (курица)	50/60	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	Хлеб пшеничный	31	2,4	0,2	15,3	72,9	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
<b>Итого за Обед</b>		731	32,1	26,7	105,9	801,6	
<b>Итого за день</b>		731	32,1	26,7	105,9	801,6	

(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-лапша домашняя	200	2,4	5,3	11	101,4	113
	Салат из свежих помидоров	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23
	Картофельное пюре с маслом	150/10	3,1	10	21,4	188,1	128
	Фрикадельки в соусе (говядина)	50/55	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	59	4,5	0,5	29	138,7	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
<b>Итого за Обед</b>		814	40,8	34,4	118,5	955,1	
<b>Итого за день</b>		814	40,8	34,4	118,5	955,1	



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 пшеничная с маслом	150/10	9,7	8,4	42,1	272,2	171
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай)	60/15/5	14,5	7,8	4,1	140,2	234,01
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Хлеб ржаной	28	1,6	0,3	13,8	65	302
	Чай с сахаром	200			15	59,9	376
	Банан	90	1,4	0,5	18,9	86,4	500,02
<b>Итого за Обед</b>		788	31,3	22	120,4	791,7	
<b>Итого за день</b>		788	31,3	22	120,4	791,7	

(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 крупой (кр. рисовая)	200	1,7	2,3	13,9	83,6	101
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	150/10	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо, жаренное крупным куском (курица)	50/30	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	43	3,3	0,3	21,2	101,1	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	35	2,7	3,2	24,8	138,6	475
	<b>Итого за Обед</b>		748	42,3	26,4	126,1	919,4
<b>Итого за день</b>		748	42,3	26,4	126,1	919,4	

(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 бобовыми	200	7,8	5,4	23,5	175,9	102
	Овощи натуральные свежие	40	0,3		1	5,6	71,01
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/10	3,9	8,3	40,1	250,7	171
	Бефстроганов (Говядина)	35/35	12	7,9	3,9	135,2	250
	Хлеб пшеничный	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
	<b>Итого за Обед</b>		727	28,2	22,1	124,8	816
<b>Итого за день</b>		727	28,2	22,1	124,8	816	



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	4,9	16,7	120,8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/5	5,6	6,2	35,3	219,6	203
	Печень по-строгановски	40/40	10,6	7	3,1	118,3	255
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Хлеб пшеничный	53	4	0,4	26,1	124,6	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Йогурт питьевой	200	8	3	28,6	180	386
Итого за Обед		753	37,2	26,4	124,9	895,7	
Итого за день		753	37,2	26,4	124,9	895,7	
Итого за период		<b>7 673</b>	<b>339,4</b>	<b>260,4</b>	<b>1190,4</b>	<b>8510,5</b>	
Среднее значение за период			<b>33,9</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>851,1</b>	

Составил Шу Р. Б. Шутая



**Сводка по пищевой ценности рациона за 10 дней**

День / Категория питающихся	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	Са	Mg	Р	Fe	Баланс Б:Ж:У
День 1	922,5	29	33,3	125,7	0,58	0,37	73	149	158	406	7	1 : 1,1 : 4,3
ГПД (7-11 лет)	922,5	29	33,3	125,7	0,58	0,37	73	149	158	406	7	1 : 1,1 : 4,3
День 2	779,4	27,5	27,3	105,9	0,3	0,28	30	288	121	529	4	1 : 1 : 3,9
ГПД (7-11 лет)	779,4	27,5	27,3	105,9	0,3	0,28	30	288	121	529	4	1 : 1 : 3,9
День 3	813,3	29	23,7	119,3	0,58	0,28	40	121	208	362	8	1 : 0,8 : 4,1
ГПД (7-11 лет)	813,3	29	23,7	119,3	0,58	0,28	40	121	208	362	8	1 : 0,8 : 4,1
День 4	815,6	41,9	18,2	119	0,53	0,43	75	172	177	543	7	1 : 0,4 : 2,8
ГПД (7-11 лет)	815,6	41,9	18,2	119	0,53	0,43	75	172	177	543	7	1 : 0,4 : 2,8
День 5	801,5	32,1	26,8	105,9	0,59	0,54	22	327	249	612	8	1 : 0,8 : 3,3
ГПД (7-11 лет)	801,5	32,1	26,8	105,9	0,59	0,54	22	327	249	612	8	1 : 0,8 : 3,3
День 6	955,1	40,7	34,4	118,5	0,57	0,42	64	172	177	473	7	1 : 0,8 : 2,9
ГПД (7-11 лет)	955,1	40,7	34,4	118,5	0,57	0,42	64	172	177	473	7	1 : 0,8 : 2,9
День 7	791,6	31,2	22	120,3	0,35	0,54	29	394	146	557	5	1 : 0,7 : 3,9
ГПД (7-11 лет)	791,6	31,2	22	120,3	0,35	0,54	29	394	146	557	5	1 : 0,7 : 3,9
День 8	919,3	42,3	26,5	126,2	0,62	0,59	14	331	282	682	9	1 : 0,6 : 3
ГПД (7-11 лет)	919,3	42,3	26,5	126,2	0,62	0,59	14	331	282	682	9	1 : 0,6 : 3
День 9	816	28,2	22,2	124,8	0,4	0,18	17	136	101	349	6	1 : 0,8 : 4,4
ГПД (7-11 лет)	816	28,2	22,2	124,8	0,4	0,18	17	136	101	349	6	1 : 0,8 : 4,4
День 10	895,7	37,2	26,5	124,9	0,54	1,89	35	326	89	618	9	1 : 0,7 : 3,4
ГПД (7-11 лет)	895,7	37,2	26,5	124,9	0,54	1,89	35	326	89	618	9	1 : 0,7 : 3,4
<b>Итоги за период:</b>												
<b>ГПД (7-11 лет)</b>												
<b>Среднее фактическое</b>	<b>851</b>	<b>33,9</b>	<b>26,1</b>	<b>119,1</b>	<b>0,51</b>	<b>0,55</b>	<b>40</b>	<b>242</b>	<b>171</b>	<b>513</b>	<b>7</b>	<b>1 : 0,8 : 3,5</b>
<b>Норма (стандартное значение)</b>	<b>822,5</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>117</b>	<b>0,42</b>	<b>0,49</b>	<b>21,5</b>	<b>385</b>	<b>88</b>	<b>385</b>	<b>4</b>	<b>1 : 1 : 4,3</b>
<b>Отклонение (абсолютное)</b>	<b>28,5</b>	<b>6,9</b>	<b>-1,9</b>	<b>2,1</b>	<b>0,09</b>	<b>0,06</b>	<b>18</b>	<b>-143</b>	<b>83</b>	<b>128</b>	<b>3</b>	<b>-</b>
<b>Отклонение (относительное)</b>	<b>3%</b>	<b>26%</b>	<b>-7%</b>	<b>2%</b>	<b>21%</b>	<b>12%</b>	<b>84%</b>	<b>-37%</b>	<b>94%</b>	<b>33%</b>	<b>75%</b>	<b>-</b>

Составил Шу Р. Б. Шутая







