

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Директор ГБОУ «ТЕЛЬМАНОВСКАЯ  
ГИМНАЗИЯ ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»**



**Г. А. Коссе**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**ИП Николаева М. А.**



**Примерное 10-ти дневное меню  
школьного обеда  
для обучающихся 1-4 классов,  
посещающих группу продленного дня  
ГБОУ «ТЕЛЬМАНОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ  
ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»  
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, тушеные 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
<b>Итого за Обед</b>		770	26,5	27,2	107,2	775,5	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		695	39,2	25,5	100,1	794	
<b>Итого за день</b>		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
<b>Итого за Обед</b>		788	36,7	28	131,5	931,2	
<b>Итого за день</b>		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	
<b>Итого за период</b>		<b>7 464</b>	<b>319,1</b>	<b>285,3</b>	<b>1145,4</b>	<b>8467,5</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>31,9</b>	<b>28,5</b>	<b>114,5</b>	<b>846,8</b>	

Составил

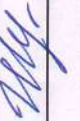
Р. Б. Шумая

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

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению 105	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	%	(+/-)									
			День 1	День 2	День 3	День 4	День 5	День 6	День 7	День 8	День 9	День 10											
1	Молоко	105		6,2	13,0			14,0		6,2			13,0				15,0				6,7	-94	-98,3
2	Кисломолочная пищевая продукция	52,5		6,2	13,0			14,0		6,2			13,0				180,0				38,0	-28	-14,5
	Ряженка												180,0										
	Кефир												180,0										
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	17,5																					
4	Сметана	3,5		4,0	4,0			11,2		4,0			4,0				4,0				4,2	21	0,7
5	Сыр	3,5		4,0	4,0			11,2		4,0			4,0				4,0				3,0	-14	-0,5
	Сыр твердый			15,0						15,0													
6	Мясо 1-й категории	24,5	40,9											40,9							8,2	-67	-16,3
	Говядина 1 кат.		40,9											40,9									
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	10,5																			8,2	-22	-2,3
	Печень говяжья																						
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или Минтай (филе мороженное)	20,3		70,0													70,0				14,0	-31	-6,3
	Филе минтая		70,0														70,0						
11	Картофель	65,45	40,0	40,0	16,0		80,0	198,0	40,0	40,0			16,0				40,0				65,6		0,1
	Картофель		40,0	40,0	16,0		80,0	198,0	40,0	40,0			16,0				40,0						
13	Фрукты свежие	64,75					40,0										40,0				12,0	-81	-52,8
	Яблоки свежие																40,0						
14	Сухофрукты	5,25	14,0																		2,8	-47	-2,5
	Сухофрукты		14,0																				
16	Хлеб ржаной	28	35,0	30,0	30,0		40,0	40,0	20,0	30,0			30,0				30,0				31,8	14	3,8
	Хлеб ржаной		35,0	30,0	30,0		40,0	40,0	20,0	30,0			30,0				30,0						
17	Хлеб пшеничный	52,5	73,7	32,0	50,0		63,0	64,0	44,7	30,0			45,0				30,0				49,5	-6	-3,0
	Хлеб пшеничный		66,6	32,0	50,0		63,0	55,0	37,6	30,0			45,0				30,0						
	Сухари панировочные		7,1					9,0	7,1														
18	Крупы, бобовые	15,75	16,0	54,0	71,0		35,0	4,0	16,0	54,0			71,0				60,0				38,5	144	22,8
	Крупа рисовая			54,0			35,0			54,0			71,0				60,0						
	Крупа гречневая																						
	Крупа перловая																						
	Крупа пшеничная "Артек"																						
19	Макаронные изделия	7	16,0														16,0				10,0	43	3,0
	Макаронные изделия		50,0														50,0						

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

Составил



Р. Б. Шумая

**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	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
<b>Итоги за период:</b>												
<b>ГПД (7-11 лет)</b>												
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