

«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 5-11 классов льготной категории
ГБОУ «ТЕЛЬМАНОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ
ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»
с 01.02.2025 года**

2025 год

**Меню приготавливаемых блюд
с 01.02.2025 г.**

Рацион: Льготная категория 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	50	1	4,5	3,9	59,5	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	52	4	0,4	25,6	122,2	299,01
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,3	14,8	69,6	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Обед		812	31,9	32,9	139,2	984	
Итого за день		812	31,9	32,9	139,2	984	

(лист 2)

Рацион: Льготная категория 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 зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	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		790	28,1	26,3	119,8	824,7
Итого за день		790	28,1	26,3	119,8	824,7	

(лист 3)

Рацион: Льготная категория 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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	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	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	42	2,4	0,5	20,7	97,4	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Итого за Обед		822	42,3	24,4	137	943,6
Итого за день		822	42,3	24,4	137	943,6	

Рацион: Льготная категория 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	16,4	141	104
	Салат из квашеной капусты	70	1,1	3,6	5,4	59,9	47
	Плов из птицы или кролика	150	18,9	8,7	28,3	267,1	291
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,6	24,7	116	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		760	38,9	17	124,2	808,4	
Итого за день		760	38,9	17	124,2	808,4	

(лист 5)

Рацион: Льготная категория 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	125	2,8	8,4	21,1	171,8	142
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	299,01
	Хлеб ржаной	26	1,5	0,3	12,8	60,3	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		741	25,8	31,6	111,4	835,2	
Итого за день		741	25,8	31,6	111,4	835,2	

(лист 6)

Рацион: Льготная категория 5-11 класс
(12 лет и старше)

Неделя: 2

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	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	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Хлеб ржаной	21	1,2	0,2	10,4	48,7	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Обед		801	30,5	33,5	129,6	946,8	
Итого за день		801	30,5	33,5	129,6	946,8	

Рацион: Льготная категория 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 зеленый	250	2,7	6,6	15,7	133,2	85
	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	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Хлеб ржаной	38	2,1	0,4	18,8	88,2	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		788	28	26,3	118,8	820,1	
Итого за день		788	28	26,3	118,8	820,1	

(лист 8)

Рацион: Льготная категория 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	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	6	14,6	121,9	82
	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	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	43	2,4	0,5	21,2	99,8	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		823	42,3	24,4	137,5	946	
Итого за день		823	42,3	24,4	137,5	946	

(лист 9)

Рацион: Льготная категория 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	16,4	141	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	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Хлеб ржаной	35	2	0,4	17,3	81,2	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Яблоки свежие	80	0,3	0,3	7,8	37,6	500,03
Итого за Обед		825	38,5	28,5	128,2	927,9	
Итого за день		825	38,5	28,5	128,2	927,9	

Рацион: Льготная категория 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	Рассольник ленинградский (кр. перловая)	250	2,8	6,2	20,9	151,2	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
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	48	2,7	0,5	23,7	111,4	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		868	30,7	33,8	130,3	957,6	
Итого за день		868	30,7	33,8	130,3	957,6	
Итого за период		8 030	337	278,7	1276	8994,3	
Среднее значение за период			33,7	27,9	127,6	899,4	

Составил

Шуя

Р. Б. Шутая

22	Масло сливочное.	6,3	14,3	10,0	12,1	12,7	14,0	14,3	10,0	12,1	13,0	7,1	10,9	73	4,6
	Масло растительное		7,7	11,0	8,0	12,7	14,0	7,7	11,0	8,0	12,2	16,7	10,9		
23	Масло растительное .	5,25	7,7	11,0	8,0	12,7	14,0	7,7	11,0	8,0	12,2	16,7		-100	-5,3
24	Кондитерские изделия	0,14											0,5	257	0,4
	Чай														
25	Чай черный	0,42		1,0		1,0	1,0		1,0		1,0			-100	-0,4
26	Какао-порошок	0,7												-100	-0,7
27	Кофейный напиток	12,25											12,7	4	0,5
	Сахар		20,0	16,5	2,9	18,5	15,0	20,0	16,5	2,9	15,0				
28	Сахар-песок	0,7	20,0	16,5	2,9	18,5	15,0	20,0	16,5	2,9	15,0				
29	Дрожжи хлебопекарные	1,4												-100	-0,7
30	Крахмал	1,75												-100	-1,4
	Соль пищевая поваренная йодированная		2,9	3,5	3,5	2,4	1,5	2,9	3,5	3,5	2,4	6,5	3,3	87	1,5
31	Соль .	0,7	2,9	3,5	3,5	2,4	1,5	2,9	3,5	3,5	2,4	6,5			
	Лист лавровый		0,8	0,7	0,6	0,1	0,7	0,8	0,7	0,6	0,1	0,6	0,6	-20	-0,1
	Лимонная кислота		0,6	0,6	0,6	0,1	0,7	0,6	0,6	0,6	0,1	0,6			
32	Колбасные изделия	6,86	0,2	0,0				0,2	0,0						
35	Яйца куриные	14		5,0		2,5			5,0		2,5	40,0	5,5	-100	-6,9
	Яйца куриные			5,0		2,5			5,0		2,5	40,0		-61	-8,5
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка -	18,55	17,8		93,0	103,2	60,0	17,8		93,0	35,2	38,0	45,8	147	27,2
	Филе грудки		17,8		93,0	103,2	60,0	17,8		93,0	35,2	38,0			
	Филе индейки						60,0								
39	Овощи (свежие, замороженные,	112	70,0	105,5	85,0	105,7	40,0	80,0	105,5	85,0	22,0	144,0	84,3	-25	-27,7
	Лук репчатый		10,0	41,0	10,0	25,0	10,0	10,0	41,0	10,0	11,0	36,4			
	Томат-паста				5,0	7,2				5,0	2,2	8,3			
	Огурцы консервированные						15,0					15,0			
	Морковь.		10,0	29,5	10,0	16,8	15,0	10,0	29,5	10,0	8,8	32,9			
	Свекла.				40,0	56,7				40,0					
	Капуста квашеная				20,0			60,0		20,0		51,4			
	Капуста белокочанная		50,0												
	Икра кабачковая консервированная														
	Щавель консервированный			35,0					35,0						
40	Соки фруктовые и овощные	70			200,0					200,0		200,0	60,0	-14	-10,0
	Сок фруктовый				200,0					200,0		200,0			

Составил Шу Р. Б. Шумая

