

**«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 (платное питание)**

**ГБОУ «ТЕЛЬМАНОВСКАЯ ГИМНАЗИЯ**

**ТЕЛЬМАНОВСКОГО М.О.»**

**с 01.02.2025 года**

**2025 год**

## Меню приготавливаемых блюд с 01.02.2025 г.

Рацион: Платники (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 консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
<b>Итого за Обед</b>		765	30,4	34,5	110,1	880,3	
<b>Итого за день</b>		765	30,4	34,5	110,1	880,3	

(лист 2)

Рацион: Платники (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
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Картофельное пюре с маслом	125	2,6	8,3	17,8	156,8	128
	Котлета рыбная (горбуша).	80	16,3	6,7	7,5	155,2	234,07
	Хлеб пшеничный	69	5,2	0,6	33,9	162,2	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
<b>Итого за Обед</b>		784	27,7	25,2	95,3	721,1	
<b>Итого за день</b>		784	27,7	25,2	95,3	721,1	

(лист 3)

Рацион: Платники (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)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	72	5,5	0,6	35,4	169,2	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Апельсины	100	0,9	0,2	8,1	43	500,01
<b>Итого за Обед</b>		862	36,1	22,3	130,2	873,7	
<b>Итого за день</b>		862	36,1	22,3	130,2	873,7	

(лист 4)

Рацион: Платники (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	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	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
	Пряники промышленного производства	50	2,4	1,4	38,9	167,9	900
<b>Итого за Обед</b>		706	35,3	17,1	128,9	803,5	
<b>Итого за день</b>		706	35,3	17,1	128,9	803,5	

(лист 5)

Рацион: Платники (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	7,8	21	166	142,01
	Котлеты из филе индейки	80	14,1	16,2	12,1	251	54,02
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
<b>Итого за Обед</b>		725	25,6	32,6	116,4	868,9	
<b>Итого за день</b>		725	25,6	32,6	116,4	868,9	

(лист 6)

Рацион: Платники (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 консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	1,01
	Макаронные изделия отварные с маслом	125	4,6	5,2	29,4	183	203
	Котлеты, биточки (особые) с маслом.	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	<b>Итого за Обед</b>		765	30,4	34,5	110,1	880,3
<b>Итого за день</b>		765	30,4	34,5	110,1	880,3	

(лист 7)

Рацион: Платники (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
	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Картофельное пюре с маслом	120	2,5	8	17,1	150,5	128
	Рыба, запеченная с сыром и луком (минтай).	90	15,5	10,6	4,6	170,6	234,06
	Хлеб пшеничный	44	3,3	0,4	21,6	103,4	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
<b>Итого за Обед</b>		764	24,9	28,6	79,4	671,4	
<b>Итого за день</b>		764	24,9	28,6	79,4	671,4	

(лист 8)

Рацион: Платники

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)	80	18,1	5,4	3,3	134,3	247
	Хлеб пшеничный	72	5,5	0,6	35,4	169,2	299,01
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
<b>Итого за Обед</b>		782	42,2	28,9	116,5	902,2	
<b>Итого за день</b>		782	42,2	28,9	116,5	902,2	

(лист 9)

Рацион: Платники (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	250	12,2	4	18,7	160,3	104
	Салат из квашеной капусты	60	1	3,1	4,6	51,3	47
	Макаронные изделия	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Ромштекс (курица)	63	18,1	12,1	6,8	208,8	253
	Хлеб пшеничный	64	4,9	0,5	31,5	150,4	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
<b>Итого за Обед</b>		762	40,8	24,9	106	813,7	
<b>Итого за день</b>		762	40,8	24,9	106	813,7	

Рацион: Платники (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
	Жаркое по-домашнему	175	34,6	20,5	18,6	397	259
	Сыр (порциями)	25	6,4	6,5		85,7	15
	Хлеб пшеничный	52	4	0,4	25,6	122,2	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Вафли	20	0,8	6,1	12,5	108,4	293
<b>Итого за Обед</b>		744	48,7	39,7	92,8	926,7	
<b>Итого за день</b>		744	48,7	39,7	92,8	926,7	
<b>Итого за период</b>		<b>7 659</b>	<b>342,1</b>	<b>288,3</b>	<b>1085,7</b>	<b>8341,8</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>34,2</b>	<b>28,8</b>	<b>108,6</b>	<b>834,2</b>	

Составил

Р. Б. Шумая

## Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней Категория питающихся: Платники (12 лет и старше)

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно положению	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	14,3	14,3	13,0	13,0	14,0	14,0	13,7	13,0	13,0	13,0	13,0	6,8	-94	-98,2
2	Кисломолочная пищевая продукция	63												20,0	-68	-43,0
3	Ряженка	21													-100	-21,0
4	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	4,2	5,0	5,0	5,0	11,7	11,7	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	3,7	-13	-0,5	
5	Сметана	5,25	5,0	5,0	5,0	11,7	11,7	5,0	5,0	5,0	5,0	5,0	4,0	-24	-1,3	
6	Сыр	27,3												9,2	-66	-18,1
8	Мясо 1-й категории	14	46,0	46,0						46,0	46,0				-100	-14,0
9	Субпродукты (печень, язык, сердце)	26,95												14,1	-48	-12,8
11	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или Минтай (филе мороженное)	65,45	71,1	71,1					70,0	70,0						
13	Горбуша б/г с/м	64,75												14,7	-77	-50,1
14	Картофель	7	50,0	50,0	20,0	88,0	88,0	190,0	190,0	50,0	50,0	20,0	20,0	1,4	-80	-5,6
16	Фрукты свежие	42														
17	Апельсины	70														
18	Лимоны	42														
19	Яблоки свежие	7				40,0	40,0									
20	Сухофрукты	42														
16	Хлеб ржаной	70														
17	Хлеб пшеничный	70	61,0	84,1	72,0	26,0	26,0	69,0	61,0	44,0	44,0	72,0	72,0	61,4	-12	-8,6
18	Крупы, бобовые	17,75	53,0	84,1	72,0	26,0	26,0	60,0	53,0	44,0	44,0	72,0	64,0	22,7	28	5,0
19	Макаронные изделия	7	8,0					9,0	8,0				9,0			
20	Макаронные изделия высшего сорта	7	20,0					5,0	20,0				71,0			
21	Мука пшеничная	7												12,6	80	5,6
22	Мука пшеничная в/с	7	41,7						41,7				43,0	1,9	-73	-5,1
23	Мука пшеничная в/с	7	41,7						41,7				43,0			

21	Масло сливочное	12,25	14,0	11,3	12,0				14,0	9,1	12,0	11,0	8,3	-32	-3,9
	Масло сливочное.		14,0	11,3	12,0				14,0	9,1	12,0	11,0			
22	Масло растительное	6,3	8,0	8,0	7,0	12,2	13,7	8,0	8,0	14,0	7,0	11,5	10,0	59	3,7
	Масло растительное.		8,0	8,0	7,0	12,2	13,7	8,0	8,0	14,0	7,0	11,5	11,0		
23	Кондитерские изделия	5,25				50,0	20,0				20,0	20,0	11,0	110	5,8
	Печенье.														
	Вафли														
	Пряники промышленного производства					50,0							20,0		
24	Чай	0,14		1,0						1,0		1,0	0,4	186	0,3
	Чай черный			1,0						1,0		1,0		-100	-0,4
25	Какао-порошок	0,42												-100	-0,7
26	Кофейный напиток	0,7												3	0,4
27	Сахар	12,25		19,5	23,5	27,0			19,5	19,5	3,5	18,0	12,6	70	1,2
	Сахар-песок			19,5	23,5	27,0			19,5	19,5	3,5	18,0		-100	-0,7
28	Дрожжи хлебопекарные	0,7												-100	-1,4
29	Крахмал	1,4												70	1,2
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,75	2,7	4,2	3,5	2,4	1,5	2,7	4,2	4,2	3,5	3,6	3,0		
	Соль.		2,7	4,2	3,5	2,4	1,5	2,7	4,2	4,2	3,5	3,6			
31	Специи	0,7	0,6	0,8	0,8	0,3	0,7	0,6	0,8	0,8	0,6	0,1	0,6	-15	-0,1
	Лист лавровый		0,6	0,6	0,6	0,1	0,7	0,6	0,6	0,6	0,6	0,1	0,6		
	Лимонная кислота		0,6	0,2	0,2	0,2			0,2	0,2					
32	Колбасные изделия	6,86												-100	-6,9
35	Яйцо куриное	14		9,8		2,5				5,0		5,8	2,3	-84	-11,7
	Яйца куриные			9,8		2,5				5,0		5,8			
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка)	18,55	20,0		74,0	103,2	60,0	20,0	20,0		74,0	110,0	53,5	189	35,0
	Филе грудки		20,0		74,0	103,2		20,0	20,0		74,0	110,0			
	Филе индейки						60,0								
39	Овощи (свежие, замороженные)	112	80,0	122,8	85,0	96,6	40,0	80,0	158,8		85,0	79,6	87,4	-22	-24,6
	Лук репчатый		10,0	5,0	10,0	24,0	10,0	10,0	41,0		10,0	18,5			
	Томат-паста				5,0	7,2	15,0				5,0	2,5			
	Огурцы консервированные											15,0			
	Морковь.		10,0	6,0	10,0	16,8	15,0	10,0	6,0	6,0	10,0	10,0			
	Свекла.			29,5	40,0				29,5	29,5	40,0				
	Капуста квашеная					48,6			47,3	47,3	20,0	48,6			
	Капуста белокочанная		60,0	47,3	20,0			60,0							
	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							

*Шу*

Составил

Р. Б. Шумая

### 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	880,4	30,5	34,6	110,2	0,61	0,32	38	156	120	364	6	1 : 1,1 : 3,6
Платники (12 лет и старше)	880,4	30,5	34,6	110,2	0,61	0,32	38	156	120	364	6	1 : 1,1 : 3,6
День 2	721	27,8	25,2	95,3	0,46	0,37	58	130	90	362	4	1 : 0,9 : 3,4
Платники (12 лет и старше)	721	27,8	25,2	95,3	0,46	0,37	58	130	90	362	4	1 : 0,9 : 3,4
День 3	873,6	36	22,3	130,3	0,54	0,32	81	144	260	491	9	1 : 0,6 : 3,6
Платники (12 лет и старше)	873,6	36	22,3	130,3	0,54	0,32	81	144	260	491	9	1 : 0,6 : 3,6
День 4	803,5	35,2	17	128,9	0,35	0,24	44	88	156	370	5	1 : 0,5 : 3,7
Платники (12 лет и старше)	803,5	35,2	17	128,9	0,35	0,24	44	88	156	370	5	1 : 0,5 : 3,7
День 5	868,9	25,6	32,6	116,4	0,61	0,42	64	140	118	382	5	1 : 1,3 : 4,5
Платники (12 лет и старше)	868,9	25,6	32,6	116,4	0,61	0,42	64	140	118	382	5	1 : 1,3 : 4,5
День 6	880,4	30,5	34,6	110,2	0,61	0,32	38	156	120	364	6	1 : 1,1 : 3,6
Платники (12 лет и старше)	880,4	30,5	34,6	110,2	0,61	0,32	38	156	120	364	6	1 : 1,1 : 3,6
День 7	671,3	24,9	28,6	79,4	0,37	0,36	61	278	112	459	4	1 : 1,1 : 3,2
Платники (12 лет и старше)	671,3	24,9	28,6	79,4	0,37	0,36	61	278	112	459	4	1 : 1,1 : 3,2
День 8	902,1	42,2	28,9	116,6	0,57	0,56	22	346	278	658	8	1 : 0,7 : 2,8
Платники (12 лет и старше)	902,1	42,2	28,9	116,6	0,57	0,56	22	346	278	658	8	1 : 0,7 : 2,8
День 9	813,6	40,8	24,8	106,1	0,47	0,29	39	112	154	387	5	1 : 0,6 : 2,6
Платники (12 лет и старше)	813,6	40,8	24,8	106,1	0,47	0,29	39	112	154	387	5	1 : 0,6 : 2,6
День 10	926,8	48,6	39,7	92,7	0,42	0,43	44	295	159	610	6	1 : 0,8 : 1,9
Платники (12 лет и старше)	926,8	48,6	39,7	92,7	0,42	0,43	44	295	159	610	6	1 : 0,8 : 1,9
<b>Итоги за период:</b>												
<b>Платники (12 лет и старше)</b>												
<b>Среднее фактическое</b>	<b>834,2</b>	<b>34,2</b>	<b>28,8</b>	<b>108,6</b>	<b>0,5</b>	<b>0,36</b>	<b>49</b>	<b>184</b>	<b>157</b>	<b>445</b>	<b>6</b>	<b>1 : 0,8 : 3,2</b>
<b>Норма (стандартное значение)</b>	<b>952</b>	<b>31,5</b>	<b>32,2</b>	<b>134,05</b>	<b>0,49</b>	<b>0,56</b>	<b>24,5</b>	<b>420</b>	<b>105</b>	<b>420</b>	<b>6,3</b>	<b>1 : 1 : 4,3</b>
<b>Отклонение (абсолютное)</b>	<b>-117,9</b>	<b>2,7</b>	<b>-3,4</b>	<b>-25,5</b>	<b>0,01</b>	<b>-0,2</b>	<b>24</b>	<b>-236</b>	<b>52</b>	<b>25</b>		<b>-</b>
<b>Отклонение (относительное)</b>	<b>-12%</b>	<b>9%</b>	<b>-11%</b>	<b>-19%</b>	<b>2%</b>	<b>-36%</b>	<b>98%</b>	<b>-56%</b>	<b>50%</b>	<b>6%</b>	<b>%</b>	<b>-</b>

Составил  Р. Б. Шутая