

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ
«НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА
АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»

_____ Н. Г. Минасян

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



Примерное 10-ти дневное меню

школьного обеда

для обучающихся 5-11 классов льготной категории

ГБОУ «НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА

АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»

с 01.11.2024 года

2024 год

Меню приготавливаемых блюд

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	5,6	19,6	150,9	102
	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	59,5	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	51	3,9	0,4	25,1	119,9	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		806	33,1	33,9	138,8	996	
Итого за день		806	33,1	33,9	138,8	996	

(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	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	46	2,6	0,5	22,7	106,7	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		838	30,1	26,6	132,7	887,9	
Итого за день		838	30,1	26,6	132,7	887,9	

(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	60	4,6	0,5	29,5	141	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
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
Итого за Обед		830	42,9	26	145,4	994,7	
Итого за день		830	42,9	26	145,4	994,7	

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	39	2,2	0,4	19,3	90,5	302
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Обед		749	38,5	17	131,7	838,1	
Итого за день		749	38,5	17	131,7	838,1	

(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
	Капуста тушеная	80	2	3,3	8,6	73,5	139
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125	2,8	8,1	21	169	142
	Котлеты из курицы.	90	18,5	4,4	13,6	168,6	54,01
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141	299,01
	Хлеб ржаной	36	2	0,4	17,8	83,5	302
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Обед		841	33,3	23,1	135	890,8	
Итого за день		841	33,3	23,1	135	890,8	

(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	5,6	19,6	150,9	102
	Икра кабачковая	50	1	4,5	3,9	59,5	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	51	3,9	0,4	25,1	119,9	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		806	33,1	33,9	138,8	996	
Итого за день		806	33,1	33,9	138,8	996	

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	70	5,3	0,6	34,4	164,5	299,01
	Хлеб ржаной	46	2,6	0,5	22,7	106,7	302
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Обед		838	30,1	26,6	132,7	887,9	
Итого за день		838	30,1	26,6	132,7	887,9	

(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	60	4,6	0,5	29,5	141	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
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
Итого за Обед		830	42,9	26	145,4	994,7	
Итого за день		830	42,9	26	145,4	994,7	

(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	246,1	282
	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,5	28,5	136,3	299,01
	Хлеб ржаной	40	2,2	0,4	19,8	92,8	302
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Яблоки свежие	120	0,5	0,5	11,8	56,4	500,03
Итого за Обед		888	40,3	28,9	143,5	1000,8	
Итого за день		888	40,3	28,9	143,5	1000,8	

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
	Капуста тушеная	160	4,1	6,6	17,1	146,9	139
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Тефтели (курица)	110	11,2	8,2	12,1	167,8	278
	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		873	31,5	26,9	129,6	897	
Итого за день		873	31,5	26,9	129,6	897	
Итого за период		8 299	355,8	268,9	1373,6	9383,9	
Среднее значение за период			35,6	26,9	137,4	938,4	

Составил Шу 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 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	996	33,1	34	138,7	0,55	0,29	15	145	108	404	8	1 : 1 : 4,2
	996	33,1	34	138,7	0,55	0,29	15	145	108	404	8	1 : 1 : 4,2
День 2 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	887,9	30	26,6	132,6	0,34	0,28	20	253	122	522	5	1 : 0,9 : 4,4
	887,9	30	26,6	132,6	0,34	0,28	20	253	122	522	5	1 : 0,9 : 4,4
День 3 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	994,7	43	26	145,4	0,7	0,38	43	148	302	563	10	1 : 0,6 : 3,4
	994,7	43	26	145,4	0,7	0,38	43	148	302	563	10	1 : 0,6 : 3,4
День 4 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	838	38,5	16,9	131,7	0,4	0,24	47	106	173	422	7	1 : 0,4 : 3,4
	838	38,5	16,9	131,7	0,4	0,24	47	106	173	422	7	1 : 0,4 : 3,4
День 5 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	890,7	33,3	23,1	135	0,7	0,39	107	199	188	444	7	1 : 0,7 : 4,1
	890,7	33,3	23,1	135	0,7	0,39	107	199	188	444	7	1 : 0,7 : 4,1
День 6 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	996	33,1	34	138,7	0,55	0,29	15	145	108	404	8	1 : 1 : 4,2
	996	33,1	34	138,7	0,55	0,29	15	145	108	404	8	1 : 1 : 4,2
День 7 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	887,9	30	26,6	132,6	0,34	0,28	20	253	122	522	5	1 : 0,9 : 4,4
	887,9	30	26,6	132,6	0,34	0,28	20	253	122	522	5	1 : 0,9 : 4,4
День 8 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	994,7	43	26	145,4	0,7	0,38	43	148	302	563	10	1 : 0,6 : 3,4
	994,7	43	26	145,4	0,7	0,38	43	148	302	563	10	1 : 0,6 : 3,4
День 9 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	1 000,8	40,2	28,9	143,5	0,74	2,03	59	105	139	658	15	1 : 0,7 : 3,6
	1 000,8	40,2	28,9	143,5	0,74	2,03	59	105	139	658	15	1 : 0,7 : 3,6
День 10 Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)	896,9	31,5	26,8	129,7	0,55	0,48	130	250	162	444	7	1 : 0,9 : 4,1
	896,9	31,5	26,8	129,7	0,55	0,48	130	250	162	444	7	1 : 0,9 : 4,1
Итоги за период:												
Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)												
Среднее фактическое	938,4	35,6	26,9	137,3	0,56	0,51	50	175	172	495	8	1 : 0,8 : 3,9
Норма (стандартное значение)	952	31,5	32,2	134,05	0,49	0,56	24,5	420	105	420	6,3	1 : 1 : 4,3
Отклонение (абсолютное)	-13,6	4,1	-5,3	3,3	0,07	-0,06	26	-245	67	75	2	-
Отклонение (относительное)	-1%	13%	-16%	2%	14%	-11%	106%	-58%	64%	18%	32%	-

Составил Шу Р. Б. Шутая

Ведомость контроля за рационом питания за 10 дней

Категория питающихся: **Льготная категория 5-11 класс (12 лет и старше)**

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в граммах г (нетто) согласно приложению	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		%	(+/-)				
1	Молоко	105			19,0 19,0					16,0 16,0				19,0 19,0			5,4	-95	-99,6
2	Кисломолочная пищевая продукция	63																-100	-63,0
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	21																-100	-21,0
4	Сметана	4,2			5,0 5,0				11,3 11,3				5,0 5,0				4,8	15	0,6
5	Сыр	5,25											15,0 15,0				3,0	-43	-2,3
6	Сыр твердый																		
6	Мясо 1-й категории	27,3	46,0 46,0								46,0 46,0						9,2	-66	-18,1
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14															8,2	-42	-5,8
8	Печень говяжья																		
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или Минтай (филе мороженное)	26,95																	
9	Печень говяжья																		
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или Минтай (филе мороженное)	26,95																	
11	Картофель	65,45	50,0 50,0	50,0 50,0	20,0 20,0	88,0 88,0	50,0 50,0	190,0 190,0	20,0 20,0	50,0 50,0	20,0 20,0	88,0 88,0	75,0 75,0	20,0 20,0	88,0 88,0	75,0 75,0	68,1	4	2,7
13	Фрукты свежие	64,75																	
13	Лимоны																		
13	Яблоки свежие																		
14	Сухофрукты	7	14,0 14,0																
14	Сухофрукты																		
16	Хлеб ржаной	42	40,0 40,0	46,0 46,0	40,0 40,0	39,0 39,0	40,0 40,0	36,0 36,0	40,0 40,0	40,0 40,0	46,0 46,0	40,0 40,0	43,0 43,0	40,0 40,0	40,0 40,0	43,0 43,0	41,0	-2	-1,0
17	Хлеб пшеничный	70	72,0 64,0	70,0 70,0	60,0 60,0	70,0 70,0	81,0 71,0	81,0 71,0	72,0 64,0	70,0 8,0	70,0 7,0	71,1 71,1	78,0 78,0	60,0 60,0	71,1 71,1	78,0 78,0	70,4	1	0,4
17	Хлеб пшеничный																		
17	Сухари панировочные																		
18	Крупы, бобовые	17,75	20,0	54,0 54,0	71,0 71,0	35,0 35,0	5,0 5,0	20,0 20,0	54,0 54,0	71,0 71,0	60,0 60,0	60,0 60,0	5,0 5,0	20,0 20,0	60,0 60,0	5,0 5,0	39,5	123	21,8
18	Крупа рисовая																		
18	Крупа гречневая																		
18	Крупа перловая																		
18	Крупа пшеничная "Артек"																		
18	Горох		20,0																
19	Макаронные изделия	7	41,7 41,7																
19	Макаронные изделия высшего сорта																		
20	Мука пшеничная	7		5,0	5,1			2,7									3,2	-54	-3,8

21	Мука пшеничная е/с	12,25	14,0	10,0	5,1	2,7	14,0	5,0	5,1	12,1	12,1	13,3	9,1	8,5	-30	-3,7
	Масло сливочное		14,0	10,0			14,0	10,0		12,1	12,1	13,3				
22	Масло растительное	6,3	8,0	11,0	8,0	12,7	8,0	11,0	8,0	8,0	8,0	12,0	17,4	11,3	80	5,0
	Масло растительное		8,0	11,0	8,0	12,7	8,0	11,0	8,0	8,0	8,0	12,0	17,4	11,3		
23	Кондитерские изделия	5,25			20,0				20,0	20,0	20,0			4,0	-24	-1,3
	Печенье				20,0				20,0	20,0	20,0					
24	Чай	0,14		1,0				1,0				1,0		0,3	114	0,2
	Чай			1,0				1,0				1,0				
25	Какао-порошок	0,42													-100	-0,4
26	Кофейный напиток	0,7													-100	-0,7
27	Сахар	12,25	20,0	17,0	3,4	27,5	20,0	17,0	3,4	3,4	3,4	15,0	4,8	13,0	6	0,8
	Сахар-песок		20,0	17,0	3,4	27,5	20,0	17,0	3,4	3,4	3,4	15,0	4,8	13,0	6	0,8
28	Дрожжи хлебопекарные	0,7													-100	-0,7
29	Крахмал	1,4													-100	-1,4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,75	3,2	6,0	4,0	2,4	3,2	6,0	4,0	4,0	4,0	2,4	8,6	4,3	143	2,5
	Соль		3,2	6,0	4,0	2,4	3,2	6,0	4,0	4,0	4,0	2,4	8,6	4,3		
31	Специи	0,7	0,1	0,0		0,1	0,1	0,0				0,1	0,1	0,0	-94	-0,7
	Лист лавровый		0,1	0,0		0,1	0,1	0,0				0,1	0,1	0,0		
	Лимонная кислота		0,1	0,0		0,1	0,1	0,0				0,1	0,1	0,0		
32	Колбасные изделия	6,86													-100	-6,9
35	Яйцо куриное	14		5,0		2,5		5,0				2,5	40,0	5,5	-61	-8,5
	Яйца куриные			5,0		2,5		5,0				2,5	40,0	5,5		
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка -)	18,55	20,0		93,0	103,2	67,0					35,2	38,0	46,9	153	28,4
	Филе грудки		20,0		93,0	103,2	67,0					35,2	38,0	46,9		
39	Овощи (свежие, замороженные,)	112	70,0	106,0	85,0	106,1	141,2	106,0				22,0	257,4	104,9	-6	-7,1
	Лук репчатый		70,0	106,0	85,0	106,1	141,2	106,0				22,0	257,4	104,9		
	Томат-паста		10,0	41,0	10,0	25,2	13,2	41,0				11,0	31,4			
	Огурцы консервированные				5,0	7,2	4,8					2,2	14,6			
	Морковь						15,0					8,8	15,0			
	Свекла		10,0	30,0	10,0	17,0	17,0	30,0				8,8	14,0			
	Капуста квашеная				40,0	56,7										
	Капуста белокочанная				20,0		91,2						182,4			
	Икра кабачковая консервированная		50,0	35,0			50,0	35,0								
	Щавель консервированный															
40	Соки фруктовые и овощные	70			200,0	200,0	200,0						200,0	80,0	14	10,0
	Сок фруктовый				200,0	200,0	200,0						200,0	80,0		
	Лист лавровый						0,0							0,0		0,0

Составил Мей Р. Б. Шутая