

8

**«СОГЛАСОВАНО»**

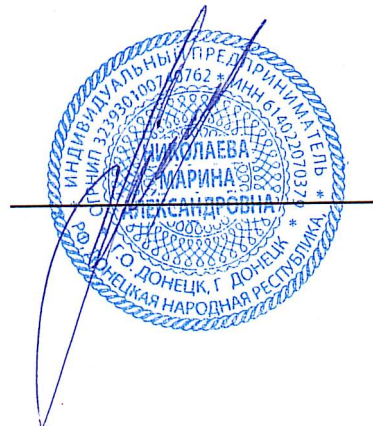
Директор ГБОУ  
**«НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА  
АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»**



**Н. Г. Минасян**

**«УТВЕРЖДАЮ»**

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню  
школьного обеда  
для обучающихся 5-11 классов (платное питание)**

**ГБОУ «НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА  
АМВРОСИЕВСКОГО М.О.»**

**с 01.11.2024 года**

**2024 год**

### Меню приготавливаемых блюд

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	5,6	19,6	150,9	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	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	67	5,1	0,5	33	157,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,6	0,2	23,6	104	389
<b>Итого за Обед</b>		792	32,5	34,6	123	941,5	
<b>Итого за день</b>		792	32,5	34,6	123	941,5	

(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
	Икра свекольная	100	2,6	8,1	13,8	140,3	75
	Картофель и овощи, тушеные в соусе	125	2,8	8,1	21	169	142
	Котлета рыбная (горбуша).	90	16,8	6,8	8,5	162,2	234,07
	Хлеб пшеничный	58	4,4	0,5	28,5	136,3	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
<b>Итого за Обед</b>		845	29,4	30,1	102,7	803,2	
<b>Итого за день</b>		845	29,4	30,1	102,7	803,2	

(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	80	18,1	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	63	4,8	0,5	31	148,1	299,01
	Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	386,02
	Печенье	50	3,9	4,6	35,5	198	475
<b>Итого за Обед</b>		803	43,9	31,4	132,5	994,5	
<b>Итого за день</b>		803	43,9	31,4	132,5	994,5	

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	220	10,8	3,5	16,4	141	104
	Салат из белокачанной	80	1,2	4,1	7,2	71,8	45
	Плов из птицы или кролика	150	18,9	8,7	28,3	267,1	291
	Хлеб пшеничный	61	4,6	0,5	30	143,4	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
	Вафли	40	1,6	12,2	25	216,8	293
<b>Итого за Обед</b>		751	37,3	29,2	134,8	955,2	
<b>Итого за день</b>		751	37,3	29,2	134,8	955,2	

(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.	150	3,4	9,4	25,2	199,2	142,01
	Котлеты из курицы.	90	18,5	4,4	13,6	168,6	54,01
	Хлеб пшеничный	67	5,1	0,5	33	157,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Яблоки свежие	105	0,4	0,4	10,3	49,4	500,03
<b>Итого за Обед</b>		862	30,8	21,1	126,6	829,9	
<b>Итого за день</b>		862	30,8	21,1	126,6	829,9	

(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	250	5,4	5,6	19,6	150,9	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	90	15,7	17,8	12,8	274,7	269,01
	Хлеб пшеничный	66	5	0,5	32,5	155,1	299,01
	Соки овощные, фруктовые и	200	0,6	0,2	23,6	104	389
<b>Итого за Обед</b>		791	32,4	34,6	122,5	939,1	
<b>Итого за день</b>		791	32,4	34,6	122,5	939,1	

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
	Винегрет овощной.	100	1,4	10,2	7,4	127,4	67
	Картофельное пюре с маслом	125	2,6	8,3	17,8	156,8	128
	Котлета рыбная (горбуша).	90	16,8	6,8	8,5	162,2	234,07
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19,2	91,7	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Обед		804	26,5	32,2	83,6	731,2	
Итого за день		804	26,5	32,2	83,6	731,2	

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	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	5,2	2,4	128,9	247
	Хлеб пшеничный	68	5,2	0,5	33,5	159,8	299,01
	Йогурт питьевой	180	7,2	2,7	25,7	162	386
Итого за Обед		738	41,8	24,5	116,8	862,2	
Итого за день		738	41,8	24,5	116,8	862,2	

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	46	3,5	0,4	22,6	108,1	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,2	349
Итого за Обед		744	39,7	24,8	110,3	826,7	
Итого за день		744	39,7	24,8	110,3	826,7	

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	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	47	3,6	0,4	23,1	110,5	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Пряники промышленного	50	2,4	1,4	38,9	167,9	900
<b>Итого за Обед</b>		<b>747</b>	<b>49,8</b>	<b>35</b>	<b>116,5</b>	<b>972,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>747</b>	<b>49,8</b>	<b>35</b>	<b>116,5</b>	<b>972,2</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>7 877</b>	<b>364,1</b>	<b>297,5</b>	<b>1169,3</b>	<b>8855,7</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>36,4</b>	<b>29,8</b>	<b>116,9</b>	<b>885,6</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	941,5	32,5	34,7	123	0,64	0,33	38	161	124	381	7	1 : 1,1 : 3,8
Платники (12 лет и старше)	941,5	32,5	34,7	123	0,64	0,33	38	161	124	381	7	1 : 1,1 : 3,8
День 2	803,2	29,3	30,1	102,7	0,52	0,41	61	132	117	407	6	1 : 1 : 3,5
Платники (12 лет и старше)	803,2	29,3	30,1	102,7	0,52	0,41	61	132	117	407	6	1 : 1 : 3,5
День 3	994,4	43,8	31,3	132,5	0,6	0,59	22	354	287	680	9	1 : 0,7 : 3
Платники (12 лет и старше)	994,4	43,8	31,3	132,5	0,6	0,59	22	354	287	680	9	1 : 0,7 : 3
День 4	955,1	37,3	29,2	134,8	0,36	0,24	58	99	163	377	5	1 : 0,8 : 3,6
Платники (12 лет и старше)	955,1	37,3	29,2	134,8	0,36	0,24	58	99	163	377	5	1 : 0,8 : 3,6
День 5	829,8	30,7	21,1	126,6	0,69	0,38	79	163	177	402	8	1 : 0,7 : 4,1
Платники (12 лет и старше)	829,8	30,7	21,1	126,6	0,69	0,38	79	163	177	402	8	1 : 0,7 : 4,1
День 6	939,2	32,4	34,7	122,5	0,64	0,33	38	161	124	381	7	1 : 1,1 : 3,8
Платники (12 лет и старше)	939,2	32,4	34,7	122,5	0,64	0,33	38	161	124	381	7	1 : 1,1 : 3,8
День 7	731,1	26,4	32,2	83,5	0,47	0,38	48	122	96	372	4	1 : 1,2 : 3,2
Платники (12 лет и старше)	731,1	26,4	32,2	83,5	0,47	0,38	48	122	96	372	4	1 : 1,2 : 3,2
День 8	862,2	41,8	24,5	116,9	0,55	0,57	22	297	267	611	8	1 : 0,6 : 2,8
Платники (12 лет и старше)	862,2	41,8	24,5	116,9	0,55	0,57	22	297	267	611	8	1 : 0,6 : 2,8
День 9	826,7	39,8	24,7	110,4	0,45	0,28	40	124	156	386	6	1 : 0,6 : 2,8
Платники (12 лет и старше)	826,7	39,8	24,7	110,4	0,45	0,28	40	124	156	386	6	1 : 0,6 : 2,8
День 10	972,1	49,8	35	116,4	0,46	0,45	41	296	157	626	6	1 : 0,7 : 2,3
Платники (12 лет и старше)	972,1	49,8	35	116,4	0,46	0,45	41	296	157	626	6	1 : 0,7 : 2,3
<b>Итоги за период:</b>												
Платники (12 лет и старше)												
Среднее фактическое	885,5	36,4	29,8	116,9	0,54	0,39	45	191	167	462	6	1 : 0,8 : 3,2
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)	-66,5	4,9	-2,4	-17,1	0,05	-0,17	20	-229	62	42		-
Отклонение (относительное)	-7%	16%	-7%	-13%	10%	-30%	82%	-55%	59%	10%	%	-

Составил Шу Р. Б. Шутая

## 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 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	63			15,0			16,0				14,3	15,0				6,0	-90	-57,0
2	Кисломолочная пищевая продукция	105			15,0			16,0				14,3	15,0				38,0	-64	-67,0
	Ряженка				200,0								180,0						
	Йогурт питьевой				200,0								180,0						
3	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	21																-100	-21,0
4	Сметана	4,2			11,3			12,0				5,0	5,0				4,3	3	0,1
	Сметана				11,3			12,0				5,0	5,0				4,3		
5	Сыр	5,25															2,5	-52	-2,8
	Сыр твердый																2,5		
6	Мясо 1-й категории	27,3	46,0							46,0							9,2	-66	-18,1
	Говядина 1 кат.		46,0							46,0							9,2		
8	Субпродукты (печень, язык, сердце)	14																-100	-14,0
9	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или	26,95			80,0							80,0					16,0	-41	-11,0
	Горбуша				80,0							80,0					16,0		
11	Картофель	65,45	50,0		20,0		88,0	213,0	50,0			175,8	20,0	100,0		175,0	105,7	61	40,2
	Картофель		50,0		20,0		88,0	213,0	50,0			175,8	20,0	100,0		175,0	105,7		
13	Фрукты свежие	64,75			7,0		40,0	105,0									15,2	-77	-49,6
	Лимоны				7,0												15,2		
	Яблоки свежие				7,0												15,2		
14	Сухофрукты	7					40,0	105,0									1,4	-80	-5,6
	Сухофрукты						40,0	105,0									1,4		
16	Хлеб ржаной	42																-100	-42,0
17	Хлеб пшеничный	70	88,0		63,0		61,0	88,0	87,0			56,0	68,0	55,0	47,0		68,8	-2	-1,2
	Хлеб пшеничный		80,0		63,0		61,0	88,0	87,0			56,0	68,0	55,0	47,0		68,8		
	Хлеб пшеничный		8,0		63,0		61,0	88,0	87,0			56,0	68,0	55,0	47,0		68,8		
	Сухари панировочные				10,0			10,0	8,0					9,0					
18	Крупы, бобовые	17,75	20,0		71,0		35,0	5,0	20,0				71,0	71,0			22,7	28	5,0
	Крупа рисовая				71,0		35,0	5,0	20,0				71,0	71,0			22,7		
	Крупа гречневая				71,0		35,0	5,0	20,0				71,0	71,0			22,7		
	Крупа перловая				71,0		35,0	5,0	20,0				71,0	71,0			22,7		
	Горох		20,0																
19	Макаронные изделия	7	41,7						41,7					43,0			12,6	80	5,6
	Макаронные изделия высшего сорта		41,7						41,7					43,0			12,6		
20	Мука пшеничная	7			4,9			2,2				3,0	3,6				1,7	-75	-5,3
	Мука пшеничная в/с				4,9			2,2				3,0	3,6				1,7		
21	Масло сливочное	12,25	14,0		11,6				14,0			14,5	14,0				14,0		

