

«СОГЛАСОВАНО»

Директор ГБОУ «ШКОЛА №10 Г.О.ДОНЕЦК»



Е. В. Васичкина

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака
для обучающихся 1-4 классов
ГБОУ «ШКОЛА № 10 Г.О.ДОНЕЦК»
с 01.02.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд с 01.02.2025 г.

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	70
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	34	2,6	0,3	16,7	79,9	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
Итого за Завтрак		596	29,5	17,1	91,9	642,8	
Итого за день		596	29,5	17,1	91,9	642,8	

(лист 2)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	12	3,1	3,1		41,2	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом.	150	6,5	10	29,7	234,9	173,01
	Хлеб пшеничный	29	2,2	0,2	14,3	68,2	299,01
	Какао с молоком.	200	3,9	3,8	25,1	151,4	382,01
	Яблоки свежие	90	0,4	0,4	8,8	42,3	500,03
Итого за Завтрак		521	21,2	22,1	78,2	600,8	
Итого за день		521	21,2	22,1	78,2	600,8	

(лист 3)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры).	60	0,3		1,4	7,2	70,01
	Картофельное пюре с маслом.	125	2,7	8,1	18,7	158,7	128,01
	Оладьи из печени.	70	12,3	12,4	8,6	195,2	282,01
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3		25,4	104,1	349
Итого за Завтрак		471	18,3	20,8	71,8	549,8	
Итого за день		471	18,3	20,8	71,8	549,8	

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	70	1,8	5,7	9,7	98,2	75
	Макаронные изделия отварные с маслом.	150	5,6	6,2	35,3	219,6	203,01
	Котлета рыбная(филе минтая).	80	12,4	3,3	7,5	109,6	234,05
	Хлеб пшеничный	43	3,3	0,3	21,2	101,1	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
Итого за Завтрак		543	23,7	15,7	97,3	632,5	
Итого за день		543	23,7	15,7	97,3	632,5	

(лист 5)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба"	150	4	5,8	19,7	147,1	3,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	22	1,7	0,2	10,8	51,7	299,01
	Кисель из яблок	200	0,1	0,1	29,2	119,4	352
Итого за Завтрак		477	19,9	16,1	95,8	612,2	
Итого за день		477	19,9	16,1	95,8	612,2	

(лист 6)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1	7,8	70
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом	160	9	10,1	40,6	289,6	171
	Мясо тушеное (курица)	100	18,1	6,4	3,6	145,4	256
	Хлеб пшеничный	33	2,5	0,3	16,2	77,6	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	475
Итого за Завтрак		573	31,6	18,7	90,6	659,5	
Итого за день		573	31,6	18,7	90,6	659,5	

(лист 7)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,8	3,9		51,5	15
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	209
	Каша жидкая из манной крупы с маслом	210	6,2	11,3	32,7	258,1	181
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	500,03
Итого за Завтрак		601	18,5	20,5	88,7	619,7	

Итого за день	601	18,5	20,5	88,7	619,7	
---------------	-----	------	------	------	-------	--

(лист 8)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные соленые (помидоры)	60	0,3		1,4	7,2	70
	Макароны отварные с овощами	125	4,4	5,5	27,4	177,2	205
	Котлеты, биточки, шницели	80	14,7	11,5	12	211,1	268
	Хлеб пшеничный	26	2	0,2	12,8	61,1	299,01
	Кофейный напиток с молоком 1	180	2,9	3,1	25,4	141	379
Итого за Завтрак		471	24,3	20,3	79	597,6	
Итого за день		471	24,3	20,3	79	597,6	

(лист 9)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра свекольная	60	1,5	4,9	8,3	84,2	75
	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,4	10,1	25,4	206,1	142
	Котлета рыбная (филе минтая)	70	10,9	2,9	6,6	95,9	234,05
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		547	19,3	18,3	77,6	554,2	
Итого за день		547	19,3	18,3	77,6	554,2	

(лист 10)

Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом.	150	4,3	8	30,3	211,4	174,01
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
Итого за Завтрак		470	19,7	18,3	101,7	655,8	
Итого за день		470	19,7	18,3	101,7	655,8	
Итого за период		5 270	226	187,9	872,6	6124,9	
Среднее значение за период			22,6	18,8	87,3	612,5	

Составил _____ Р. Б. Шутая

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	642,9	29,5	17,1	91,9	0,33	0,17	10	67	126	362	5	1:0,6:3,1
1-4 класс (7-11 лет)	642,9	29,5	17,1	91,9	0,33	0,17	10	67	126	362	5	1:0,6:3,1
День 2	600,7	21,1	22,1	78,1	0,32	0,56	11	400	111	480	6	1:1:3,7
1-4 класс (7-11 лет)	600,7	21,1	22,1	78,1	0,32	0,56	11	400	111	480	6	1:1:3,7
День 3	549,8	18,3	20,7	71,8	0,4	1,54	53	70	58	343	7	1:1,1:3,9
1-4 класс (7-11 лет)	549,8	18,3	20,7	71,8	0,4	1,54	53	70	58	343	7	1:1,1:3,9
День 4	632,5	23,6	15,8	97,3	0,39	0,23	37	116	88	307	4	1:0,7:4,1
1-4 класс (7-11 лет)	632,5	23,6	15,8	97,3	0,39	0,23	37	116	88	307	4	1:0,7:4,1
День 5	612,2	19,9	16,1	95,8	0,19	0,38	5	318	59	353	2	1:0,8:4,8
1-4 класс (7-11 лет)	612,2	19,9	16,1	95,8	0,19	0,38	5	318	59	353	2	1:0,8:4,8
День 6	659,4	31,7	18,7	90,7	0,46	0,25	7	55	231	405	7	1:0,6:2,9
1-4 класс (7-11 лет)	659,4	31,7	18,7	90,7	0,46	0,25	7	55	231	405	7	1:0,6:2,9
День 7	619,6	18,5	20,5	88,7	0,19	0,44	12	347	51	334	5	1:1,1:4,8
1-4 класс (7-11 лет)	619,6	18,5	20,5	88,7	0,19	0,44	12	347	51	334	5	1:1,1:4,8
День 8	597,6	24,3	20,3	78,9	0,27	0,27	15	155	91	279	3	1:0,8:3,2
1-4 класс (7-11 лет)	597,6	24,3	20,3	78,9	0,27	0,27	15	155	91	279	3	1:0,8:3,2
День 9	556,6	19,3	18,2	78,1	0,35	0,25	44	86	84	313	4	1:0,9:4
1-4 класс (7-11 лет)	556,6	19,3	18,2	78,1	0,35	0,25	44	86	84	313	4	1:0,9:4
День 10	658	19,7	18,4	102,2	0,18	0,39	6	310	61	351	2	1:0,9:5,2
1-4 класс (7-11 лет)	658	19,7	18,4	102,2	0,18	0,39	6	310	61	351	2	1:0,9:5,2
Итоги за период:												
1-4 класс (7-11 лет)												
Среднее фактическое	612,9	22,6	18,8	87,3	0,31	0,45	20	192	96	353	5	1:0,8:3,9
Норма (стандартное значение)	587,5	19,25	19,75	83,75	0,3	0,35	15	275	62,5	275	3	1:1:4,4
Отклонение (абсолютное)	25,4	3,3	-1	3,6	0,01	0,1	5	-83	34	78	2	-
Отклонение (относительное)	4%	17%	-5%	4%	3%	29%	33%	-30%	54%	28%	67%	-

Составил _____ Р. Б. Шутая

19	Макаронные изделия		3,75							51,6										35,0						8,7	131	4,9	
	Макаронные изделия высшего сорта									51,6										35,0									
20	Мука пшеничная	Мука пшеничная в/с	3,75	2,0																						0,6	-83	-3,1	
21	Масло сливочное	Масло сливочное	7,5	10,0	7,0																					8,8	17	1,3	
22	Масло растительное	Масло растительное	3,75	5,0																						4,6	23	0,9	
23	Кондитерские изделия																									4,0	60	1,5	
	Кондитерские изделия	Печенье	2,5	20,0																						0,3	20	0,1	
24	Чай	Чай черный	0,25	1,0																						0,3	20	0,1	
25	Какао-порошок	Какао-порошок	0,3		4,0																					0,4	33	0,1	
26	Кофейный напиток	Кофейный напиток	0,5																							0,5	-10	-0,1	
27	Сахар	Сахар-песок	7,5	15,0	24,0																					19,5	159	12,0	
28	Дрожжи хлебопекарные	Крахмал картофельный	0,25																							0,8	967	0,7	
29	Крахмал		0,075																							0,8	967	0,7	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	Соль	0,75	1,0	5,0																					1,9	154	1,2	
31	Специи	Ванилин	0,075																							0,1	11	0,0	
		Лист лавровый																											
		Лимонная кислота																											
32	Колбасные изделия		3,68																								-100	-3,7	
35	Яйцо куриное	Яйца куриные	10		40,0					4,8																9,5	-5	-0,5	
37	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка -)	Филе грудки	8,75	74,0																						20,2	131	11,4	
39	Овощи (свежие, замороженные)	Помидоры консервированные	70	75,0						82,6																46,0	-34	-24,0	
		Лук репчатый								12,6																			
		Томат-паста								17,5																			
		Огурцы консервированные																											
		Морковь																											
		Свекла								52,5																			
40	Соки фруктовые и овощные		50							200,0																20,0	-60	-30,0	
		Сок томатовый								200,0																	20,0	-60	-30,0

Составил

Р. Б. Шутая