

«СОГЛАСОВАНО»

**Директор ГБОУ
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА
№ 68 Г.О.ДОНЕЦК»**



О. А. Бондарева

«УТВЕРЖДАЮ»

ИП Николаева М. А.



**Примерное 10-ти дневное меню
школьного завтрака для обучающихся 1-4 классов
ГБОУ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ШКОЛА
№ 68 Г.О.ДОНЕЦК»
с 01.04.2025 года**

2025 год

Меню приготавливаемых блюд с 01.04.2025 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	Горох овощной отварной с маслом сливочным	50	2,6	2	4,3	45,4	131
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	160	6,7	8,5	41,2	268,3	171
	Гуляш (курица)	100	18,2	6,5	4	147,5	260,01
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		546	30,2	17,3	82,2	605,7	
Итого за день		546	30,2	17,3	82,2	605,7	

(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	10,1	29,8	236,3	173
	Хлеб пшеничный	41	3,1	0,3	20,2	96,4	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		533	22,1	22,3	84,2	630,4	
Итого за день		533	22,1	22,3	84,2	630,4	

(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	Салат из свежих огурцов	60	0,5	3,7	1,4	40,3	20
	Картофельное пюре с маслом	120	2,5	8	17,1	150,5	128
	Оладьи из печени.	70	12,3	12,4	8,6	195,2	282,01
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3	299,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3		28,2	115,7	349
Итого за Завтрак		485	18,3	24,4	72,5	584	
Итого за день		485	18,3	24,4	72,5	584	

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	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	Макаронные изделия отварные с маслом.	125	4,6	5,2	29,4	183	203,01
	Котлета рыбная (горбуша))	80	14,9	6,4	7,4	146,6	234,09
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с сахаром.	200			15	59,9	376
Итого за Завтрак		503	23,3	14,9	75,9	532,6	
Итого за день		503	23,3	14,9	75,9	532,6	

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	Рис припущенный	120	3	3,7	31,1	169,6	305
	Фрикадельки в соусе (говядина)	105	27,3	14,3	11,6	284,6	280
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,2	23,6	104	389
	Печенье	15	1,2	1,4	10,6	59,4	521
Итого за Завтрак		470	34,4	19,8	91,7	688,1	
Итого за день		470	34,4	19,8	91,7	688,1	

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)	70	0,6	0,1	1,2	9,1	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	256,01
	Хлеб пшеничный	38	2,9	0,3	18,7	89,3	299,01
	Чай с лимоном	222	0,1		15,2	62,2	377
Итого за Завтрак		590	30,7	16,9	79,3	595,6	
Итого за день		590	30,7	16,9	79,3	595,6	

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	15,01
	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	

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	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,4	10,1	25,4	206,1	142
	Котлеты, биточки, шницели (курица)	80	14,7	11,5	12	211,1	268
	Хлеб пшеничный	36	2,7	0,3	17,7	84,6	299,01
	Чай с молоком или сливками	215	1,5	1,6	17,3	89,9	378
	Печенье	20	1,5	1,8	14,2	79,2	521
Итого за Завтрак		501	23,8	25,3	86,6	670,9	
Итого за день		501	23,8	25,3	86,6	670,9	

(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	Салат из белокачанной капусты	60	0,9	3	5,4	53,8	45
	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	37	2,8	0,3	18,2	87	299,01
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,5	0,2	21,2	93,6	389
Итого за Завтрак		507	22,2	13	87,6	563,6	
Итого за день		507	22,2	13	87,6	563,6	

(лист 10)

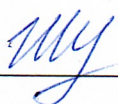
Рацион: 1-4 класс (7-11 лет)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,4	71,01
	Рис припущенный	100	2,5	3,1	25,9	141,4	305
	Хлеб пшеничный	17	1,3	0,1	8,4	40	299,01
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	27,9	115,1	342
	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным.	105	14,1	10	36,1	294	222,01
Итого за Завтрак		482	18,6	13,5	99,8	598,9	
Итого за день		482	18,6	13,5	99,8	598,9	
Итого за период		5 218	242,1	187,9	848,5	6089,5	
Среднее значение за период			24,2	18,8	84,9	609	

Составил



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	630,3	22	22,3	84,1	0,34	0,56	11	402	113	487	6	1 : 1 : 3,8
1-4 класс (7-11 лет)	630,3	22	22,3	84,1	0,34	0,56	11	402	113	487	6	1 : 1 : 3,8
День 2	584	18,1	24,3	72,6	0,38	1,55	47	79	55	340	7	1 : 1,3 : 4
1-4 класс (7-11 лет)	584	18,1	24,3	72,6	0,38	1,55	47	79	55	340	7	1 : 1,3 : 4
День 3	532,6	23,3	14,9	76	0,28	0,19	24	69	43	227	2	1 : 0,6 : 3,3
1-4 класс (7-11 лет)	532,6	23,3	14,9	76	0,28	0,19	24	69	43	227	2	1 : 0,6 : 3,3
День 4	688,2	34,3	19,8	91,7	0,32	0,23	23	85	137	348	4	1 : 0,6 : 2,7
1-4 класс (7-11 лет)	688,2	34,3	19,8	91,7	0,32	0,23	23	85	137	348	4	1 : 0,6 : 2,7
День 5	595,6	30,7	17	79,3	0,44	0,25	10	56	228	396	7	1 : 0,6 : 2,6
1-4 класс (7-11 лет)	595,6	30,7	17	79,3	0,44	0,25	10	56	228	396	7	1 : 0,6 : 2,6
День 6	619,6	18,5	20,5	88,7	0,18	0,43	12	347	51	334	5	1 : 1,1 : 4,8
1-4 класс (7-11 лет)	619,6	18,5	20,5	88,7	0,18	0,43	12	347	51	334	5	1 : 1,1 : 4,8
День 7	670,9	23,8	25,3	86,5	0,38	0,28	29	117	106	293	3	1 : 1,1 : 3,6
1-4 класс (7-11 лет)	670,9	23,8	25,3	86,5	0,38	0,28	29	117	106	293	3	1 : 1,1 : 3,6
День 8	563,7	22,2	13,1	87,7	0,35	0,19	43	111	71	275	3	1 : 0,6 : 3,9
1-4 класс (7-11 лет)	563,7	22,2	13,1	87,7	0,35	0,19	43	111	71	275	3	1 : 0,6 : 3,9
День 9	598,7	18,5	13,5	99,8	0,18	0,3	11	234	62	317	3	1 : 0,7 : 5,4
1-4 класс (7-11 лет)	598,7	18,5	13,5	99,8	0,18	0,3	11	234	62	317	3	1 : 0,7 : 5,4
День 10	605,7	30,2	17,2	82,3	0,47	0,25	18	62	130	333	5	1 : 0,6 : 2,7
1-4 класс (7-11 лет)	605,7	30,2	17,2	82,3	0,47	0,25	18	62	130	333	5	1 : 0,6 : 2,7
Итоги за период:												
1-4 класс (7-11 лет)												
Среднее фактическое	608,9	24,2	18,8	84,9	0,33	0,42	23	156	100	335	5	1 : 0,8 : 3,5
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)	21,4	4,9	-1	1,1	0,03	0,07	8	-119	37	60	2	-
Отклонение (относительное)	4%	25%	-5%	1%	10%	20%	53%	-43%	59%	22%	67%	-

Составил

Шу

Р. Б. Шутая

100

