

Утверждаю:  
ИП Чухланцева И.В.

Согласовано:  
Директор МБОУ "СОШ № 24"

И.Ю. Тереханова

"01" сентября 2023 г.

"01" сентября 2023 г.

Примерные рационы обедов для учащихся 5-11х классов

Сезон- осенне- зимний  
Первая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
<b>понед</b>	<b>Обед:</b>						
41-2008	Щи с курицей и сметаной	250/20	36,35	6,81	10,15	8,41	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
770-2004	Булочка Дорожная	95	25,95	4,97	10,36	39,26	271,6
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>15,43</b>	<b>20,88</b>	<b>75,56</b>	<b>532,15</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
39-2008	Борщ с курицей со сметаной	250/20	34,6	7,01	12,86	12,74	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Плюшка Московская	100	27,7	7	8,02	48,6	295
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>17,66</b>	<b>21,25</b>	<b>89,23</b>	<b>555,55</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с мак изделиями с курицей	250/20	27,4	7,39	7,89	13,96	131,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
738-2004	Пирог с капустой	95	25,75	6,05	11,95	28,64	239,5
631-2004	Компот из свежих плодов	200	12,65	0,45	0	28,6	111,60
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>17,34</b>	<b>20,21</b>	<b>92,59</b>	<b>587,6</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинград с курицей и смет	250/20	36,6	7,04	12,75	12,49	106,4
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
741-2004	Ватрушка с творогом	75	25,7	9,22	5,47	29,17	201,37
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>19,91</b>	<b>18,59</b>	<b>69,55</b>	<b>440,02</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый с курицей	250/20	28,55	10,19	10,43	16,63	161,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
163-2008	Пицца	75	33,75	6,6	14,36	41,11	320
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>20,44</b>	<b>25,16</b>	<b>85,63</b>	<b>613,3</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
48-2008	Суп крестьянский с крупой с кур и смет	250/20	33,10	6,49	11,13	6,6	114,8
	Хлеб пшеничный	45	4,20	4,8	0,6	21,39	103,3
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	105	29,20	3,96	8,61	24,68	192
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>15,45</b>	<b>20,34</b>	<b>59,17</b>	<b>436,9</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю завтраки:</b>	<b>0</b>	<b>420,00</b>	<b>106,23</b>	<b>126,43</b>	<b>471,73</b>	<b>3165,52</b>
	<b>Срсут.хим состав завтраки</b>	<b>0</b>	<b>70,00</b>	<b>17,71</b>	<b>21,07</b>	<b>78,62</b>	<b>527,59</b>

**Вторая неделя**

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Цена	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
<b>понед.</b>	<b>Обед:</b>						
101-2017	Суп картоф с крупой с курицей и смет	250/20	27,6	5,72	10,36	12,61	124,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Ватрушка картофельная	100	30,9	5,47	10,68	38	243,18
156-2008	Напиток лимонный	200	7,30	0,13	0,02	14,64	62,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>14,77</b>	<b>21,432</b>	<b>86,64</b>	<b>534,93</b>
<b>вторник</b>	<b>Обед</b>						
41-2008	Щи с курицей и сметаной	250/20	36,35	6,81	10,15	8,41	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Сдоба с повидлом	100	16,8	8,2	6,26	50,9	293,86
631-2004	Компот из свежих плодов	200	12,65	0,45	0	28,6	111,60
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>18,91</b>	<b>16,78</b>	<b>109,30</b>	<b>639,21</b>
<b>среда</b>	<b>Обед:</b>						
39-2008	Борщ с курицей со сметаной	250/20	34,6	7,01	12,86	12,74	128,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
770-2004	Булочка Дорожная	100	27,70	5,23	10,9	41,32	285,89
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>15,89</b>	<b>24,13</b>	<b>81,95</b>	<b>546,44</b>
<b>четверг</b>	<b>Обед:</b>						
46-2008	Суп с мак изделиями с курицей	250/20	27,4	7,39	7,89	13,96	131,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
163-2008	Пицца	80	34,90	7,04	15,31	43,85	341,33
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>18,08</b>	<b>23,57</b>	<b>85,7</b>	<b>604,63</b>
<b>пятница</b>	<b>Обед:</b>						
132-2004	Рассольник ленинград с курицей и смет	250/20	36,6	7,04	12,75	12,49	106,4
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Шанежка сырная	120	23,4	2,03	4,79	7,99	110,88
52-2гн-20	Чай с лимоном	200	5,80	0,13	0,02	15,2	62,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>12,65</b>	<b>17,93</b>	<b>57,07</b>	<b>384,73</b>
<b>Суббота</b>	<b>Обед:</b>						
47-2008	Суп гороховый с курицей	250/20	28,55	10,19	10,43	16,63	161,05
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
426-2017	Булочка с повидлом обсыпная	100	28,45	6,6	14,35	41,13	320
153-2008	Компот из сухофруктов	200	8,80	0,5	0	31,4	81,00
	<b>Итого за обед:</b>		<b>70,00</b>	<b>20,74</b>	<b>25,15</b>	<b>110,55</b>	<b>667,5</b>
				<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>угл</b>	<b>ккал</b>
	<b>Итого за неделю обеды:</b>	<b>0</b>	<b>420</b>	<b>101,04</b>	<b>128,99</b>	<b>531,21</b>	<b>3377,44</b>
	<b>Ср\сут.хим состав обед</b>	<b>0</b>	<b>70,00</b>	<b>16,84</b>	<b>21,50</b>	<b>88,54</b>	<b>562,91</b>
	<b>Итого за 12 дней обеды:</b>	<b>0</b>	<b>840,00</b>	<b>207,27</b>	<b>255,42</b>	<b>1002,94</b>	<b>6542,96</b>
	<b>Ср\сут.хим сост обед за 12 дн</b>	<b>0</b>	<b>70,00</b>	<b>17,27</b>	<b>21,29</b>	<b>83,58</b>	<b>545,25</b>

**Примечание:** - Допускается использование свежих овощей в нарезке вместо салатов

При составлении примерных рационов были использованы:

- 1) Сборник технических нормативов , рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях УР, 2008 год
- 2) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 год ( Москва)
- 3) Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017 Москва Дели плюс
- 4) Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4х классов в общеобразовательных организациях ,2021 год ( Новосибирск)