

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	
понед	Обед:						
510-2004	Каша пшеничная	150	20,70	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	60	45,60	12,94	14,24	9,33	242,8
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	11	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	20,662	21,91	67,46	581,51
вторник	Обед						
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	85	48,20	14	13,61	5,19	229,74
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,50	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	22,2	19,08	55,10	515,99
среда	Обед:						
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
75-2008	Котлета детская	75	55,7	5,06	11,65	3,6	192,92
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	14,32	16,92	66,57	530,37
четверг	Обед:						
92-2008	Пюре картофельное	150	23,9	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	65	38,6	11,4	7,7	9,65	201,72
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	100	14,80	1,3	9,9	8,4	121,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		85,00	19,5	23,17	67,84	594,87
пятница	Обед:						
510-2004	Каша рисовая	150	24,00	3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	55	45,80	12,02	14,19	16,37	268,54
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,50	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	19,18	19,06	57,59	524,79
Суббота	Обед:						
510-204	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
87-2008	Котлета рубленая из птицы	80	44,70	12,44	12,1	16,05	204,22
	Хлеб пшеничный	45	4,20	4,8	0,6	21,39	103,3
14-2008	Салат из свеж. овощей	100	11	0,072	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	21,612	20,76	71,15	533,88
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	510,00	117,47	120,90	385,71	3281,41
	Срсут.хим состав завтраки	0	85,00	19,58	20,15	64,29	546,90

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
492-2004	Плов из курицы	155	49,8	11,21	5,55	24,82	204,82
14-2008	Салат из свеж. овощей	75	13,1	0,09	3,82	8,36	67,57
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1жн-20	Компот из сухофруктов	200	9,20	0,5	0,00	31,4	81,00
182-2008	Коржик молочный	35	8,70	1,26	4	16,8	73,15
	Итого за обед:		85,00	16,51	13,74	102,77	531,99
вторник	Обед						
92-2008	Пюре картофельное	200	32,9	3,15	5,2	21,9	139,4
239-2017	Тефтели рыбные	75	36,9	7,38	8,30	12,2	158,36
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,50	0,45	0,1	1,5	8,5
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	14,63	13,97	63,49	438,51
среда	Обед:						
510-2004	Каша рисовая	150	24	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	75	43,10	12,63	12,29	16,3	207,41
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45

	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	19,2	16,83	72,04	502,11
четверг	Обед:						
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
271-2017	Котлета домашняя	60	48,20	1,08	11,9	13,7	225,3
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,50	0,45	0,1	1,5	8,5
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	9,28	17,37	63,61	511,55
пятница	Обед:						
332-2004	Макаронь отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
	Тефтели припущенные	80	51,10	13,25	15,88	8,95	251,25
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	100	14,80	1,3	9,9	8,4	121,5
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		85,00	23,45	31,05	78,04	701,8
Суббота	Обед:						
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150	21,3	4,18	5	23,94	157,5
498-2004	Котлета рубленая из птицы	75	43,60	9,42	4,11	12,48	130,37
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0	2,28	8,4
54-3гн-20	Чай с лимоном	200	5,70	0,13	0,022	15,2	62,00
	Итого за обед:		85,00	17,54	9,502	75,29	463,72
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	510	100,61	102,46	455,24	3149,68
	Ср\сут.хим состав обед	0	85,00	16,77	17,08	75,87	524,95
	Итого за 12 дней обеды:	0	1020,00	218,08	223,36	840,95	6431,09
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0	85,00	18,17	18,61	70,08	535,92

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)