

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.

01 сентября 2023 г.

Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 24"

01 сентября 2023 г.

И.Ю. Тереханова

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:						
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200	19	1,69	3,99	6,66	92,4
510-2004	Каша пшеничная	150	20,70	4	4,24	23,55	152,4
81-2008	Фрикаделька Петушок	55	36,60	11,87	13,05	8,55	222,57
	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:		95,00	21,282	24,71	73,34	653,68
вторник	Обед						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	17,6	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
498-04	Котлета рубленая	70	40,60	9,92	4,48	13,59	141,96
	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:		95,00	19,97	16,11	73,62	520,61
среда	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	11,2	2,15	2,27	13,96	94,6
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
75-2008	Котлета детская	70	54,5	4,72	10,87	3,36	180,06
	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:		95,00	16,13	18,41	80,29	612,11
четверг	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинград со сметаной	200	19,2	1,87	6,07	9,92	106,4
92-2008	Пюре картофельное	150	23,9	3,15	5,2	21,9	139,4
88-2008	Котлета рыбная Нептун	60	35,4	10,52	7,1	8,91	186,21
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	8,80	0,78	5,94	5,04	72,9
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80

	Итого за обед:		95,00	19,97	24,68	73,66	637,16
пятница	Обед:						
47-2008	Суп гороховый	200	12,20	4,39	4,22	13,23	118,6
510-2004	Каша рисовая	150	24,00	3,06	4,4	11,83	115,5
271-2017	Котлета домашняя	50	43,60	10,93	12,9	14,88	244,13
	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:		95,00	22,48	21,99	69,33	618,98
Суббота	Обед:						
48-2008	Суп крестьянский с крупой	200	16,40	1,43	4,78	5,21	81,6
510-204	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
87-2008	Котлета рубленая из птицы	65	38,30	10,11	9,83	13,04	165,93
	Хлеб пшеничный	45	4,20	4,8	0,6	21,39	103,3
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:		95,00	20,712	23,27	73,35	577,19
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0	570,00	120,54	129,17	443,59	3619,73
	Ср\сут.хим состав завтраки	0	95,00	20,09	21,53	73,93	603,29

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
101-2017	Суп картофельный с крупой со сметаной	200	12,1	1,82	4,16	10,02	89,2
492-2004	Плов из курицы	155	49,8	11,21	5,55	24,82	204,82
14-2008	Салат из свеж. овощей	60	11	0,072	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-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:		95,00	18,312	17,14	111,12	607,68
вторник	Обед						
41-2008	Щи из свеж капусты со сметаной	200	19	1,69	3,99	6,66	92,4
92-2008	Пюре картофельное	150	23,9	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:		95,00	16,32	17,96	70,15	530,91
среда	Обед:						
39-2008	Борщ со сметаной	200/10	17,6	1,85	6,16	10,12	92,4
510-2004	Каша рисовая	150	24	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	60	35,50	10,11	9,83	13,04	165,93

	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:		95,00	18,53	20,53	78,9	553,03
четверг	Обед:						
46-2008	Суп с мак изделиями	200	9,7	2,15	2,27	13,96	94,6
510-2004	Каша гречневая	150	21,6	4,1	5	20,52	145,5
271-2017	Котлета домашняя	60	48,50	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:		95,00	11,43	19,64	77,57	606,15
пятница	Обед:						
132-2004	Рассольник ленинградский	200	19,2	1,87	6,07	9,92	106,4
332-2004	Макароны отварные	150	11,4	5,25	4,9	32,8	196,8
	Тефтели припущенные	75	47,90	12,43	14,89	8,39	235,55
	Хлеб пшеничный	45	4,20	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	8,80	0,78	5,94	5,04	72,9
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		95,00	23,98	32,17	84,04	743,9
Суббота	Обед:						
47-2008	Суп гороховый	200	12,20	4,39	4,22	13,23	118,6
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
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,50	0,2	0	6,5	26,80
	Итого за обед:		95,00	22	13,7	79,82	547,12
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0	570	110,57	121,14	501,60	3588,79
	Ср\сут.хим состав обед	0	95,00	18,43	20,19	83,60	598,13
	Итого за 12 дней обеды:	0	1140,00	231,12	250,31	945,19	7208,52
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0	95,00	19,26	20,86	78,77	600,71

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)