

Утверждаю:
ИП Чухланцева И.В.



"01" сентября 2022 г.

"01" сентября 2022 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	21,10	4,00	4,24	23,55	152,40
81-2008	Фрикаделька Петушок	60	39,95	7,91	8,70	5,70	148,38
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	15,63	16,37	63,83	487,09
вторник	Обед						
510-2004	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
498-04	Котлета рубленая куриная	75	34,25	7,08	3,20	9,70	101,40
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	15,28	8,67	59,61	387,65
среда	Обед:						
332-2004	Макароны отварные	150,00	11,40	5,25	4,90	32,80	196,80
462-2004	Тефтели мясные	60,00	45,95	2,39	5,50	1,70	91,20
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	11,65	10,77	64,67	428,65
четверг	Обед:						
92-2008	Пюре картофельное	150,00	25,20	3,15	5,20	21,90	139,40
88-2008	Котлета рыбная Нептун	65,00	38,25	7,60	5,13	6,43	134,48
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	4,10	0,78	5,94	5,04	72,90
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80

	Итого за обед:		75,00	15,18	16,64	61,26	479,03
пятница	Обед:						
139-2017	Капуста тушеная	150	14,40	3,06	4,40	11,83	115,50
271-2017	Котлета домашняя	60	46,10	7,29	8,60	9,92	162,75
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	14,45	13,47	51,14	419,00
Суббота	Обед:						
510-204	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
75-2008	Котлета детская	60	34,80	7,26	7,06	9,36	119,12
	Хлеб пшеничный	45	3,85	4,80	0,60	21,39	103,30
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	16,43	15,72	64,46	448,78
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю завтраки:	0,00	450,00	88,62	81,64	364,97	2650,20
	Ср\сут.хим состав завтраки	0,00	75,00	14,77	13,61	60,83	441,70

Вторая неделя

№ рецепт	Наименование блюда	Выход	Выход	Пищевые вещества			Ккал
				Белки	Жиры	Углев	
понед.	Обед:						
492-2004	Плов из курицы	200,00	53,10	14,95	7,40	33,09	273,09
14-2008	Салат из свеж. овощей	60,00	6,50	0,07	3,06	6,69	54,06
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
54-1хн-20	Компот из сухофруктов	200	11,55	0,50	0,00	31,40	81,00
	Итого за обед:		75,00	18,97	10,83	92,57	513,60
вторник	Обед						
92-2008	Пюре картофельное	150,00	25,20	3,15	5,20	21,90	139,40
239-2017	Тефтели рыбные	70,00	35,30	5,00	5,60	8,23	106,75
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
57-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	12,25	11,27	59,52	386,90
среда	Обед:						
510-2004	Каша рисовая	150,00	25,30	2,56	4,17	25,57	154,05
498-2004	Котлета рубленая из птицы	72	32,05	6,80	3,07	9,32	97,34

	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	13,37	7,61	65,06	392,04
четверг	Обед:						
332-2004	Макароны отварные	150,00	11,40	7,90	6,80	28,60	207,70
271-2017	Котлета домашняя	65	49,10	7,89	9,32	10,75	176,32
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Огурец свежий	60	7,05	0,45	0,10	1,50	8,50
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	19,89	16,59	68,74	524,77
пятница	Обед:						
510-2004	Каша пшеничная вязкая	150,00	21,30	4,18	5,00	23,94	157,50
	Тефтели припущенные	70	42,15	9,03	10,81	6,09	171,00
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
13-2008	Салат из свеж. капусты	60	4,10	0,78	5,94	5,04	72,90
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	17,64	22,12	62,96	533,65
Суббота	Обед:						
510-2004	Каша гречневая	150,00	26,25	4,10	5,00	20,52	145,50
498-2004	Котлета рубленая из птицы	70	31,10	6,60	2,99	8,94	94,64
	Хлеб пшеничный	45	3,85	3,45	0,37	21,39	105,45
	Помидор свежий	60	10,20	0,36	0,00	2,28	8,40
52-2гн-20	Чай с сахаром	200	3,60	0,20	0,00	6,50	26,80
	Итого за обед:		75,00	14,71	8,36	59,63	380,79
				белки	жиры	угл	ккал
	Итого за неделю обеды:	0,00	450,00	96,83	76,78	408,48	2731,75
	Ср\сут.хим состав обед	0,00	75,00	16,14	12,80	68,08	455,29
	Итого за 12 дней обеды:	0,00	900,00	185,46	158,42	773,45	5381,95
	Ср\сут.хим сост обед за 12 дн	0,00	75,00	15,45	13,20	64,45	448,50

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)